วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

ฉบับที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ ปีที่ ๑

วิถีธรรม วิถีไท
ในสวนป่าโพธาราม

- สาเหตุของความเจ็บป่วย
- ตามรอย...องค์ภูมิพล
- ตอบแหลก...โรคไตเรื้อรังระยะสุดท้าย
- ตารางค่ายสุขภาพ
- มารู้จักวิธีทำน้ำคลอโรฟิลล์ ปรับสมดุลร่างกาย
- การศึกษาปริญญาตรี... การศึกษาศูนย์บาท
- หมอเขียวปริญญา ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

วารสาร แพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๓

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

เรียนพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่านครับ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๓ ได้เวลามาพบพี่น้องแล้ว ในช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมา(มิถุนายน-กันยายน ๒๕๕๖) จิตอาสาเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมของเรา ยังคงดำเนินกิจกรรมหลายอย่างเต็มอย่างเต็มความสามารถเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อพึ่งตนและช่วยผองชนให้บรรลุ**เป้าหมาย ๔ ข้อ คือ ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข ซึ่งเป็นอุดมการณ์ของการแพทย์วิถีธรรม**

ในช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมา เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ได้เข้าไปร่วมบำเพ็ญกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ตามความพร้อมความสมัครใจของจิตอาสาและประชาชนแต่ละท่าน ได้แก่ ค่ายสุขภาพหลักสูตร ๑-๗ วัน ตามเครือข่ายทั้งในและต่างประเทศ, ค่ายพระไตรปิฎกเดินตามรอยบาทพระศาสดาปฐมนิเทศนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ณ สวนป่านาบุญ ๑, กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ตน-ประโยชน์ท่าน ด้วยการเรียนปริญญาตรี (กว่า ๑๖๐ คน) ปริญญาโท(ประมาณ ๖๐ คน) ปริญญาเอก(ประมาณ ๒๐ คน) ของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เพื่อนำสุขภาพพึ่งตนและคุณธรรมเข้าสู่ระบบการศึกษาปกติ และเตรียมพร้อมสำหรับการร่วมสร้างสถาบันการศึกษาแห่งสุขภาพและคุณธรรม เพื่อความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต, การร่วมพัฒนาการเมืองประชาธิปไตยสู่ธรรมาธิปไตย เพื่อความเป็นอยู่ที่ผาสุกของสังคม เป็นต้น

คุณหมอเขียวและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
พบอาจารย์หมอกระแส ชนะวงศ์ เรียนปริญญาเอก และร่วมงานมุทิตาจิต

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเรียนปริญญาโท

ขณะนี้โลกก็เข้าสู่ต้นกลียุคแล้ว ผู้มีปัญญาญาณหยั่งรู้ก็ยืนยันตรงกันว่ามนุษย์ส่วนใหญ่จะเห็นแก่ตัว เบียดเบียนกันและกัน ประพฤติผิดศีลธรรมรุนแรงเลวร้ายมากยิ่งขึ้น ด้วยผลบาปชั่วดังกล่าว จะทำให้เกิดความเดือดร้อนเลวร้ายสารพัดเรื่อง เช่น โรคภัยไข้เจ็บระบาด (จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อหรือไม่ติดเชื้อ ในพืช สัตว์ และคน โดยรวมก็มีแนวโน้มเพิ่มปริมาณและความรุนแรงมากขึ้นทุกวันๆ โรคเก่าหลายโรคก็ยังรักษาไม่หาย ซ้ำมีโรคใหม่ๆที่แพทย์บอกว่ายังไม่ทราบสาเหตุ และรักษาไม่หายเกิดขึ้นมาเป็นระยะๆ เกิดภาวะข้าวยากหมากแพง(ข้าวของราคาแพง) การทะเลาะเบาะแว้งสงคราม และภัยพิบัติธรรมชาติ เป็นต้น

ถึงเวลาที่คนดีจากทุกสารทิศที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกขณะนี้ ต้องผสานวิญญาณน้ำใจแห่งความเมตตา กล้าหาญ และเสียสละ ผนึกเป็นพลังสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลมวลมนุษยชาติที่กำลังเดือดร้อนกับ ภัยพิบัติต่างๆ ด้วยการร่วมกันปฏิบัติที่ตน และเผยแพร่วิธีการแก้ปัญหา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ ปรับสมดุลร้อนเย็น(สังคีติสูตร) ปฏิบัติศีลโอวาทปาติโมกข์ ได้แก่ การหยุดชั่ว(อย่างน้อยศีล ๕) ทำดี(ทุกมิติตามองค์ประกอบและความสามารถที่จะทำได้) ทำจิตใจผ่องใส(ลดกิเลส) ด้วยหลัก **"ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา"** เพื่อการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์

ท้ายนี้ กระผมขอขอบพระคุณในทุกการเสียสละของ จิตวิญญาณที่ดีงามครับ

จริงใจ ไมตรี มือภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

ปฐมนิเทศน์นักศึกษาปริญญาตรี(จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) ที่ อาศรมศิลป์
๑ กันยายน ๒๕๕๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

โดยอนุมัติของสภามหาวิทยาลัย ให้ปริญญาบัตรนี้ไว้แก่

นายใจเพชร กล้าจน

เพื่อแสดงว่าเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและคุณธรรม ควรแก่ปริญญา
วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
มีศักดิ์และสิทธิแห่งปริญญานี้ทุกประการ

ตั้งแต่วันที่ ๑๗ เดือน มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕

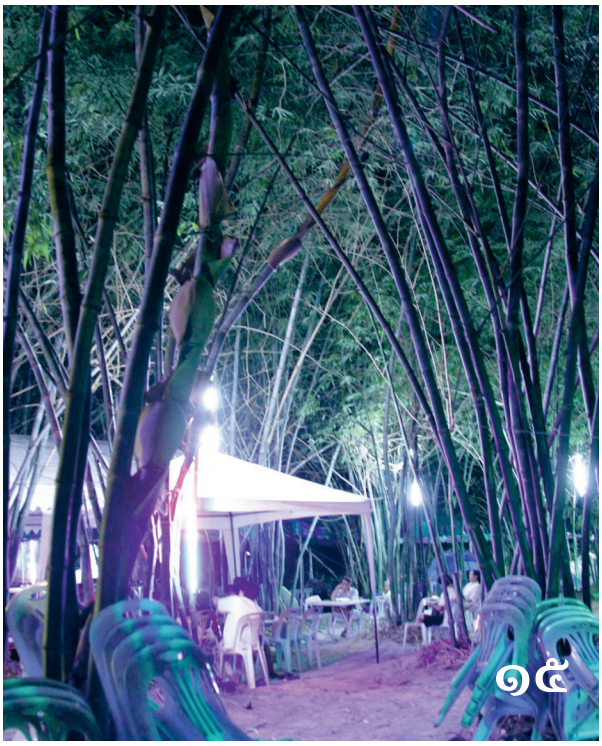
นายกสภา

อธิการบดี

ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) อายุ ๔๐ ปี นักวิชาการสาธารณสุข เป็นบุคคลที่ค้นพบศาสตร์การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ คือ การแพทย์วิถีธรรม โดยการเลือกเอาข้อดีจากการแพทย์ทุกแผน คือ การแพทย์แผนไทย แผนทางเลือก แผนปัจจุบัน นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชและหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกมาบูรณาการเป็นการแพทย์วิถีธรรมที่ยึดหลัก ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยการประยุกต์ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นให้เข้ากับวิถีชีวิตได้อย่างยั่งยืน ได้อุทิศตนเพื่อประโยชน์ต่อสังคมอาทิ มีผลงานเอกสารวิชาการออกเผยแพร่ พร้อมแบ่งปันสู่ผู้คน โดยจัดเป็นค่ายสุขภาพ ๗ วัน เพื่อให้ผู้คนทั้งป่วยและไม่ป่วยเข้ามาเรียนรู้ โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย จัดค่ายทุกเดือน โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนมีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข ถือเป็นบุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้ดำรงชีวิตพึ่งตนเอง เรียบง่าย ขยัน ประหยัด แบ่งปัน ได้รับการยอมรับและเป็นที่ประจักษ์ของบุคคลและสังคม

ที่มา: สูจิบัตรพิธีพระราชทานปริญญาบัตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ หน้า ๒๔



สารบัญ

ตุลาคม ๒๕๕๖ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๓

หมอที่ดีที่สุดในโลก คือตัวคุณเอง

๖ สาเหตุของความเจ็บป่วย
ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

๑๐ *ขำ แต่...ไม่ขำ*

ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

๑๓ โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย...

บทความพิเศษ

๑๕ วิถีธรรม วิถีไท
ในสวนป่าโพธาราม

ดนตรีบำบัด...บทเพลงธรรม

๒๑ รวมพลคนดี

๒๒ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

๒๙ ตามรอย...องค์ภูมิพล

๓๑ หลักสูตรแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

๓๘ การศึกษาปริญญาตรี...
การศึกษาศูนย์บาท

จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์

๔๑ นางสาวภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา(ยุ้ย)

อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก

๔๔ น้ำคลอโรฟิลล์สมุนไพรฤทธิ์เย็น

ออกกำลังกาย/โยคะกดจุดลมปราณ

๔๖ โยคะกดจุดลมปราณ

๔๘ ข่าว/สื่อ

สาเหตุของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

๔ สาเหตุหลัก ๘ สาเหตุย่อย

ความร้อนเย็นไม่สมดุล
กระทำบาป/อกุศลกรรม
การไม่บำเพ็ญบุญกุศล
ความกลัว/ความวิตกกังวล

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ***ตัวคุณเอง***

พระพุทธเจ้า
พบว่า การปรับสมดุล
ร้อน-เย็น จะทำให้มีโรคน้อย
มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพ
ร่างกายพร้อมที่จะประกอบ
ความเพียร ซึ่งก็คือ
ร่างกายที่แข็งแรงนั่นเอง

สาเหตุหลัก ของความเจ็บป่วยตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ๔ ข้อ

๑. ความร้อนเย็นไม่สมดุล

๒. กระทำบาป/อกุศลกรรม

๓. การไม่บำเพ็ญบุญกุศล

๔. ความกลัว/ความวิตกกังวล

๑. ความร้อนเย็นไม่สมดุล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ อันมีวิบาก เสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร ฯ" (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๔๓)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า พบว่า การปรับสมดุลร้อน-เย็น จะทำให้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ส่งผลให้สภาพร่างกายพร้อมที่จะประกอบความเพียร ซึ่งก็คือร่างกายที่แข็งแรงนั้นเอง

แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือน และแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่างๆ ตลอดเวลา

สอดคล้องกับการปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักแพทย์ทางเลือก คือ ถ้าหยิน-หยาง เกิดผิดปกติขึ้นไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง จะทำให้ฝ่ายหนึ่งเพิ่มหรือขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งอ่อนแอลง เช่น ถ้าหยางมากเกิน จะเกิดโรคร้อน ถ้าหยินมากเกิน จะเกิดโรคเย็น (โครงการพัฒนาเทคนิคการทำยาสมุนไพร, โครงการศึกษาการแพทย์ตะวันออก และมูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, ๒๕๔๑ : ๑๗๖) สอดคล้องกับการปรับสมดุล (เย็น) น้ำ (เย็น) ลม (เย็น) ไฟ (ร้อน) ตามหลักการแพทย์แผนไทย "การแพทย์แผนไทยมีการตรวจวินิจฉัยโรค และ การบำบัดโรคด้วยแนวคิดพื้นฐานเรื่องธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกายของคน การเสียสมดุลของธาตุทั้ง ๔ จากอิทธิพลการเปลี่ยนแปลงตามวัย กาลเวลา ฤดูกาล ภูมิประเทศ และพฤติกรรมของคน ต่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรค"(เฉลิม เกิดมณี, ๒๕๔๗ : ๒)

สอดคล้องกับนักวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์ เคมีชีวะที่พบว่าอุณหภูมิมีผลอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงของสสารและพลังงานทั้งของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ดังนี้

เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมา ในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง สามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เอง จึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับใต้อะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือน และแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่างๆ ตลอดเวลา (Einstein A, ๑๙๓๐)

ถ้าอุณหภูมิของของเหลวลดลงมากพอ โมเลกุลของของเหลวจะเบียดตัวแน่นขึ้นอีก โดยแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลมีอิทธิพลสูงขึ้น จนถึงจุดที่เรียกว่าจุดเยือกแข็ง โมเลกุลของธาตุจะแยกตัวออกเป็นอะตอมและเรียงตัวกันใหม่ ในรูปแบบที่แน่นอนและยึดเหนี่ยวกันแน่นหนา โดยแรงไฟฟ้าที่เรียกว่า อิเลคโตรเวเลนต์ (electrovalent force) หรือแรงโควาเลนต์ (covalent force) นั่นเอง ที่อุณหภูมิ ณ จุดนี้ ของเหลวก็ได้เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งโดยสมบูรณ์ ของแข็งเกือบทุกชนิดเป็นผลึก เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นถึงจุดที่เรียกว่าจุดหลอมเหลวเมื่อใดของแข็งทั่วทั้งก้อนจะแปรสภาพพร้อมกันเป็นของเหลวทันที ที่อุณหภูมิเดียวกันนี้จะเรียกว่าจุดเยือกแข็ง ถ้าของเหลวแปรสภาพเป็นของแข็ง (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์, ๒๕๔๐ : ๑๒๘-๑๓๑)

พลังงานเคมี เมื่อเกิดปฏิกิริยาเคมีขึ้น หมายถึงมีการแลกเปลี่ยนและการจัดที่อยู่ของอิเลคตรอนที่วิ่งวนรอบนิวเคลียสเสียใหม่นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณในการเกิดโมเลกุลใหม่ด้วย หลังจากเกิดปฏิกิริยาแล้วจะพบว่าเหลือพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ปฏิกิริยาแบบนี้เรียกว่า ปฏิกิริยาคายความร้อน(exothermic reaction) หากปฏิกิริยาที่เกิดต้องการพลังงานจำนวนหนึ่ง เพื่อให้เกิดโมเลกุลใหม่เรียกว่าปฏิกิริยาดูดกลืนความร้อน (endothermic reaction) (ฉันทนา อิศรางกูร ณ อยุทธยา และทวีศักดิ์ จินดานุรักษ์, ๒๕๔๗ : ๑๕๘)

เนื่องจากโครงสร้างระดับสอง ระดับสาม และระดับสี่ของชีวโมเลกุลมีแรงยึดเหนี่ยวที่สำคัญ 3 ชนิด คือ พันธะไฮโดรเจน พันธะไฮโดรโฟบิก และพันธะไอออนิก ดังนั้นปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพันธะเหล่านี้ ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างโมเลกุล และในที่สุดทำให้โครงรูปเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจัยที่สำคัญเหล่านั้น ได้แก่ ความเป็นกรดด่าง ปริมาณเกลือแร่ในน้ำ และอุณหภูมิ

เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจน สิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น...

ปัจจัยทั้ง ๓ ชนิดที่กล่าวมามีอิทธิพลต่อโครงสร้างและโครงรูปของชีวโมเลกุล ซึ่งเท่ากับว่ามีผลต่อหน้าที่และการทำงานของชีวโมเลกุลเหล่านั้น ถ้าปัจจัยเหล่านี้เปลี่ยนแปลงทำให้โครงรูปและโครงสร้างเปลี่ยนแปลงไป ชีวโมเลกุลก็จะทำงานในหน้าที่ของตนเองไม่ได้ เราเรียกสภาพนี้ว่า สภาพเสียธรรมชาติ(denatured state) และสภาพเดิมของโมเลกุลที่ทำงานได้ เราเรียกว่า สภาพธรรมชาติ (native state) สรุปแล้วคือสภาพธรรมชาติของชีวโมเลกุลจะมีโครงสร้างระดับต่างๆ ซึ่งทำให้มีโครงรูปจำนวนจำกัดและโดยทั่วไปมีโครงรูปจำเพาะ ในกรณีสภาพเสียธรรมชาติ จะมีโครงสร้างไร้รูป มีโครงรูปไม่แน่นอน ทำงานตามหน้าที่ไม่ได้ (พิชิต โตสุโขวงศ์, ๒๕๓๕ : ๓๘-๔๑)

"...สรรพสิ่งทั้งหลายดำรงอยู่พร้อมกับเจริญยั่งยืนไปได้ เพราะมีความสมดุลในตัวเอง อย่างชีวิตมนุษย์เรานี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีออกซิเจน ไฮโดรเจน และคาร์บอน อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของชีวิต ได้สัดส่วนกัน เมื่อใดส่วนประกอบอันเป็นแก่นแกนของชีวิต ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องขาดหายไป ไม่อาจแก้ไขให้คงคืนสมดุลได้ เมื่อนั้นชีวิตก็เสื่อมโทรมแตกดับ ธรรมชาติอื่นๆ ตลอดจน สิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งสรรค์สร้างขึ้น เช่น เครื่องจักร โรงงาน อาคาร บ้านเรือน แม้กระทั่ง เศรษฐกิจ กฎหมายและทฤษฎีต่างๆ ก็เหมือนกัน ล้วนต้องมีส่วนประกอบที่สมดุลทั้งสิ้น..." พระราชดำรัส (๘ สิงหาคม ๒๕๓๔)

จะเห็นได้ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงกล่าวถึงต้นเหตุของปัญหาว่าเกิดจากความไม่สมดุล และการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็คือการสร้างความสมดุล จะทำให้เกิดความเจริญมั่นคงยั่งยืน

จากข้อมูลข้างต้นทั้งหมดดังกล่าว จะเห็นได้ว่า สมดุลร้อนเย็น จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากต่อสุขภาพ

๒. กระทำบาป/อกุศลกรรม

"ความสั่งสมบาป นำทุกข์มาให้" (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๘)
"การไม่ทำบาป นำสุขมาให้" (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๘)
จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า การกระทำบาป/อกุศลกรรม เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เสียสุขภาพ ส่วนการละบาป/อกุศลกรรมเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้สุขภาพดี

๓. การไม่บำเพ็ญบุญกุศล

"ความสั่งสมบุญ นำสุขมาให้" (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐)
"อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อม อกุศลธรรมเสื่อม กุศลธรรมเจริญขึ้น" (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๕๘)
จะเห็นได้ว่า การไม่บำเพ็ญบุญกุศล ย่อมไม่ได้เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี ส่วนการ สั่งสมบุญกุศล ทำให้ได้เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมให้สุขภาพดี และกุศลธรรมสามารถยังอกุศลธรรมให้เบาบางลงได้

๔. ความวิตกกังวล/ความกลัว

"ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมดกังวล" (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๑๒๒)
จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลทำให้เกิดทุกข์/เสียสุขภาพ และความไร้กังวลทำให้เกิดสุขภาพดี

อ่านต่อวารสารฉบับที่ ๔

ใครๆก็รุมรักหนู

(ตอนจบ)

เค้าคิดว่าลิสาอยากหายเร็วเกินไป
จะให้เราเตือนลิสา
เราก็บอกว่า ขอบคุณ
แต่เรารู้ค่ะว่าลิสาไม่ได้
อยากหายเร็วเกินไป
ซึ่งเวลาเราอธิบายสิ่งที่คุณหมอสอน
เค้าเข้าใจแนวทาง
ในการปรับสมดุลได้ดีมาก

สวัสดีค่ะ หลังจากตอนที่ ๑ ลงพิมพ์ในวารสารฉบับที่ ๒ หลายคนถามว่าจะได้อ่านตอนต่อไปเมื่อไหร่ เลยเป็นภาคบังคับว่าต้องเขียนตอนต่อไปของสาวน้อย*ฝรั่งหัวใจไทยชื่อ ลิสา*

อย่างที่บอกในตอนแรกว่าเนื่องจากมีงานปลูกสักและต้องทำกิจกรรม ๕ ส. ร้านค้าด้วย เวลาที่จะคุยกับหลานน้อยมากเสร็จงานมีประชุมต่อเลิกประชุม ๔ ทุ่ม เข้าไปนอนก็ไม่กล้าคุยกันกลัวว่าจื่อคิด เพราะเนื่องจากลิสาลองทาฉี่ตั้งแต่วันแรกที่มาถึงค่ายและไม่อายเวลาคนถาม ทุกคนจะถามว่าทาฉี่หรือยัง เย็นวันแรกก็ลองเอาฉี่ดีท็อกซ์เลย เหมือน*ลิสาเป็นฟรีเซนเตอร์* ซึ่งโดยปกติว่าผู้ที่เข้าอบรมจะลองบ้างในวันที่ ๓-๔ ถึงยอมลอง แต่นี่วันแรกผู้เข้าอบรมก็จะผลัดเปลี่ยนกันมาคุยว่าได้ลองแล้วดียังไง? เนื่องจากเราอยู่ร้านค้าเลยเป็นจุดที่ทุกคนมาพูดคุยและฟังกัน เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เห็นเป็นเรื่องที่ดี เพราะ ๓ วันแรกคุณหมอไม่อยู่เนื่องจากคุณหมอเดินทางไปเวียดนาม

ส่วนลิสาเนื่องจากมาค่ายไม่รู้จักหมอเขียวเลย เพราะฉะนั้นเวลาจิตอาสาหน้าเด็กคนเดิมแนะนำอะไร ลิสาจะเชื่อและทำตามรวมทั้งพี่จิตอาสาท่านอื่นๆแนะนำ ทั้งอากิม พี่ปุ๊ จิ๊บ พี่หมวย ซึ่งทุกคนเมตตาลิสามาก น้าแท้ๆไม่ได้สอนเลย เพราะมัวแต่อยู่ร้านค้าขายของ จนมีอยู่คืนหนึ่งชวนลิสาไปห้องน้ำก่อนที่จะเข้านอน ระหว่างเดินกลับผู้เข้าอบรมเดินมากระซิบข้างหูบอก" พี่ค่ะขอคุยอะไรด้วยหน่อย " ให้เราแยกจากลิสามาคุย หลังจากนั้นก็เล่าว่าคนนู้นคนนี้ช่วยลิสาถอนพิษอะไรบ้าง เค้าคิดว่าลิสาอยากหายเร็วเกินไป จะให้เราเตือนลิสา เราก็บอกว่าขอบคุณ แต่เรารู้ค่ะว่าลิสาไม่ได้อยากหายเร็วเกินไป ซึ่งเวลาเราอธิบายสิ่งที่คุณหมอสอน เค้าเข้าใจแนวทางในการปรับสมดุลได้ดีมาก บางทีเข้าใจได้ดีกว่าคนไทยซะอีก เรื่องดีอีกเรื่องคือ เนื่องจากอากิมเห็นว่าลิสาเดินไปเดิน

มาจะถูกถอนพิษบ่อย อากิมเลยบอกว่าให้มาช่วยในร้านค้าทุกเช้า ก็เลยจะมีนักเรียนมาเรียนภาษาอังกฤษเช่น อากิม เอมอร(จิตอาสาหน้าเด็ก)พี่หมวย จิ๊บ แอบฟังเค้าคุยกัน โอโฮ้อากิมนี่รู้ศัพท์เยอะจังไม่ธรรมดา

อย่างที่บอก เนื่องจากลิสามาเข้าค่ายโดยไม่รู้จักหมอเขียวมาก่อน พอลิสาเห็นหน้าหมอ ลิสาบอกว่านี่หรือหมอเขียวอี๊ หมูบอกว่าใช่ นี่แหละหมอเขียว ถามเขากลับไปว่า ลิสานึกว่าหมอเขียวหน้าตาเป็นยังไง ลิสาบอกผมขาวๆ หนวดยาวๆเหมือนฤษี และถามว่าใส่เสื้อผ้ายังไง เค้าบอกไม่ใส่เสื้อ นุ่งผ้าสีขาว ผมเกล้ามวย ไม่ใส่รองเท้า เราบอกไม่ใส่รองเท้านะใช่ แต่อย่างอื่นไม่ใช่ ใจก็คิดชุดเหมือนพ่อหมอชีวก

ในการใช้แนวทางนี้ทำให้ลิสาสนใจและอยากนำแนวทางนี้ไปใช้ที่แคนาดา ลิสาเรียนในเรื่องอาหารอยู่ ลิสาบอกว่ากลับไปจะไปเรียนฝังเข็ม จัดกระดูก และพี่จิตอาสาก็ชวนให้มาอยู่ที่คอนตาล ซึ่งลิสาดูสนใจมาก วันหนึ่งพี่ปุ๊เห็นคนกำลังแนะนำลิสาอยู่ พี่ปุ๊เลยบอกให้ลิสาไปทำดีท็อกซ์ (คงกลัวคนทำให้อีก) ลิสาหายไปนาน กลับมาอีกทีลิสาบอกอี๊หมู ลิสามีเรื่องจะบอก เนื่องจากอี๊หมูขายของอยู่ คนยืนรอเต็มหน้าร้านเพื่อคิดเงิน อี๊หมูบอกรอเดี๋ยว หันมาอีกทีลิสาหน้าซีดมาก จับมือลิสาเย็นเจี๊ยบ เอ๊ะหรือว่าดีท็อกซ์แล้วมีปัญหา เลยบอกลูกค้าขอหยุดขายยืนรอก่อนนะค่ะ ซึ่งทุกคนก็ยินดี ลิสาบอกว่าไปทำดีท็อกซ์ หลังจากทำเสร็จแล้วอาบน้ำ พอจะออกจากห้องน้ำเห็นอะไรดำๆก็เลยคิดว่าตัวเองทำเศษอะไรไว้เลอะเทอะไว้จะทำความสะอาดก้มลงไปดูมันขยับได้ ลิสาตกใจมากพอออกจากห้องน้ำเล่าให้คนที่อยู่ข้างนอกฟัง เค้าเลยแกล้งบอกลิสาว่ามันมาจากตัวลิสา เลยทำให้ลิสามานั่งหน้าซีดมือเย็นเจี๊ยบ ลูกค้าที่ยืนอยู่หน้าร้านทั้งหมดที่ยืนอยู่ต่างยืนยันว่ามันไม่ได้ออกมาจากตัวลิสา เพราะพวกเค้าเข้าไปก็เจอคล้ายๆไส้เดือนมันอยู่ในห้องน้ำ ทุกคนช่วยกันยืนยันบอกรับรองว่า ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ เลยแต่ทุกคนก็ขำมากลิสาบอกว่าค่อยยังชั่วที่ไม่ใช่ออกจากตัวลิสา

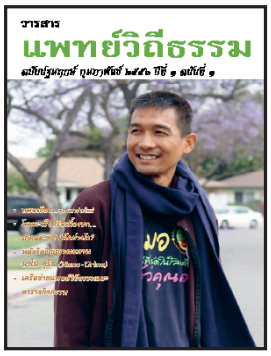
ในเรื่องอาหารในค่าย ลิสาบอกไม่มีปัญหา ในมื้อแรกก็บอกอร่อยมาก ทุกมื้อกินได้ดี แม้ออกจากค่ายพาไปตลาดก็เดินดูชาวบ้านเฉยๆเพราะไม่เคยเห็นชนบทไทย ดูว่าเค้าขายอะไร หรือเวลาพี่เอมอรพาไปบ้านแม่ครั่ง ลิสาจะระวังเรื่องการกิน คนชวนให้กินขนมยังบอกว่ามันร้อนนี่ แม้ตอนนั่งรถกลับกรุงเทพแวะกินข้าวระหว่างทาง ก็เดินไปเดินมาเพื่อหาอาหารกิน ผลสุดท้ายไม่มี เลยบอกแม่ค้าส้มตำขอเส้นมะละกอ มะนาว เกลือ มะเขือเทศกินกับข้าวเปล่า

อยู่ในค่ายมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ลิสาต้องขึ้นไปแชร์ประสบการณ์ เนื่องจากกำลังขายของอยู่เลยได้ยินไม่หมด แต่พอจับใจความได้ว่า *เค้าไม่นึกว่าจะมีค่ายแบบนี้ ไม่คิดสตางค์ ทุกคนมาช่วยคนอื่นมาอยู่ที่นี่มีแต่คนดีๆ ทุกคนอยากช่วยเค้า เค้าซาบซึ้งมากเนื่องจากเป็นฝรั่ง คำพูดอาจไม่ชัดเจน แต่ก็ทำให้ทุกคนและคนพูดเสียน้ำตาไปเลย เสียดายที่ไม่ได้ฟังทั้งหมด พอลิสาจะเอาเงินมาบริจาคที่อากิมบอกว่าต้องอ่านหนังสือหมอเขียว ๗ เล่ม หรือฟังซีดี ๗ แผ่น ลิสาอึ้งไปเลยไม่เข้าใจ เลยต้องช่วยแปลให้ฟังว่าเนื่องจากเรามีข้อจำกัดในการรับเงินบริจาคจึงต้องมีหลักการนั้น*

Member No:.....

เจ้าหน้าที่กรอก

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง



ฉบับที่ ๑

ฉบับที่ ๒

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม

APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง

(To be completed in own handwriting)

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร .....เลขที่ ..... หมู่ที่ .....ถนน .....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ จำนวนเงิน.....บาท

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

☐ โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล
บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ เรียบร้อยแล้ว
พร้อมแนบสำเนาการชำระเงินทางอีเมล์ morkeawjournal@gmail.com

หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น
หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

วันที่.....

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี ทวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun 1963@gmail.com

ตอบแหลก...ก่อนแหกค่าย

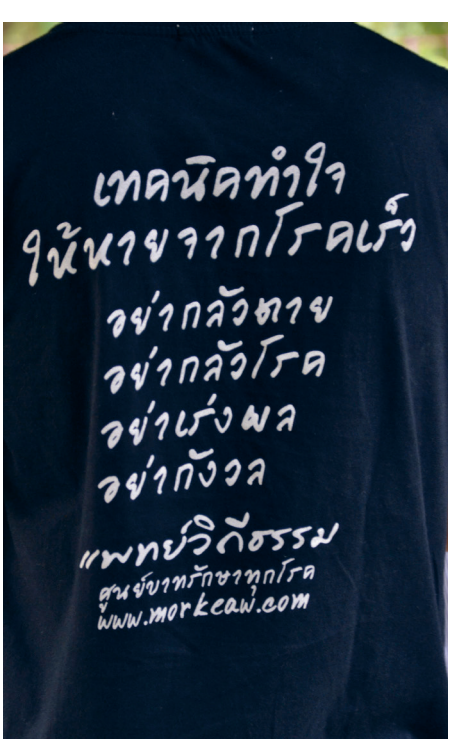
หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

คำถาม?

โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายที่ฟอกเลือดแล้วหลายครั้ง สามารถรักษาทางแพทย์วิถีธรรมหายขาดจนไม่ต้องฟอกด้วยเครื่องไตเทียมได้หรือไม่?

ตอบโดยคุณหมอเขียว :

ถ้าเขาจำนนกับการรักษาโรคใดก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องจำนนตามเขาไปด้วย เพราะเรามีพระพุทธเจ้าทั้งองค์ที่หาวิธีดับทุกข์เอาไว้เหลือแค่เรา จะปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง เราต้องพากเพียรปฏิบัติได้นะครับ พวกนี้ทั้งเคยฟอกและไม่เคยฟอกเนี่ย เราก็เคยพบเหมือนกันว่าผู้ป่วยดีขึ้นได้ด้วยวิธีการนี้



พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "*ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข*" ก็อยู่ที่เราจะดับต้นเหตุได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าดับต้นเหตุได้มากก็ฟื้นได้มาก ก็สามารถที่จะลดการฟอกหรือหยุดการฟอกได้ มีคนไข้ของเราหลายคนที่ปฏิบัติตัวดีก็ลดการฟอกหรือหยุดการฟอกได้ อยู่ที่ว่าปฏิบัติตัวได้ดีมากน้อยแค่ไหน ทั้งสมดุลร้อนเย็น ทั้งละบาป ทั้งบำเพ็ญบุญ ทำความดีได้มากแค่ไหน ทั้งเพิ่มพูนใจไร้กังวล ถ้าเราทำได้มากพลังพวกนี้เป็นพลังที่สังเคราะห์ในจิตวิญญาณ เป็นพลังที่ดูดเอาธาตุต่างๆวัตถุต่างๆมา กอบก่อเป็นชีวิตเรา เป็นพลังที่สั่งให้ร่างกายกอบก่อเป็นชีวิตของเรา ใช้ทั้งสารและพลังงานในตัวนอกตัว มากอบก่อก็เป็นพลังพวกนี้แหละที่จะมาก่อให้เกิดสภาพที่ดีที่สุด ความสมดุลร้อนเย็น ละบาป บำเพ็ญบุญ เพิ่มพูนใจไร้กังวล นี่คือตัวกอบก่อเซลล์ให้ปกติโดยแท้ เราทำให้มีประสิทธิภาพมาก ทำให้ได้กุศลมากมันก็กอบก่อได้มาก จนถึงขั้นที่ไม่ต้องไปฟอกไตก็ได้ ผมถึงบอกว่า การแพทย์ตะวันตกหรือการแพทย์แผนใดก็ตาม ถ้าเขาจำนนกับการรักษาโรคใดก็ตาม เราไม่จำเป็นต้องจำนนตามเขาไปด้วย เพราะเรามีพระพุทธเจ้าทั้งองค์ที่หาวิธีดับทุกข์เอาไว้ เหลือแค่เราจะปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนเท่านั้นเอง เราต้องพากเพียรปฏิบัติได้นะครับ

พวกที่ทั้งเคยฟอกและไม่เคยฟอกเนี่ยเราก็เคยพบเหมือนกันว่าผู้ป่วยดีขึ้นได้ด้วยวิธีการนี้ ปฏิบัติไปเรื่อยๆ แล้วจะเห็นปาฏิหาริย์ว่าทุกข์ทุกอย่างดับได้หมดถ้าเราดับที่เหตุ เพียงแต่ว่าโรคไตวายเรื้อรังหรือโรคที่เกี่ยวกับไต เราจะต้องระมัดระวังอยู่ ๒ อย่างดูให้ดี ๒ เรื่องเด่นๆ โรคไตเป็นโรคร้อนแน่นอนละ แต่ว่าจะเป็นร้อนเพียวๆ (ร้อนอย่างเดียว) หรือร้อนเย็นพันกัน คนที่รู้สึกร้อนเพียวๆใช้เย็นเพียวๆ เข้าไปแก้เลย ส่วนโรคไตที่มีร้อนเย็นพันกันนั้นจะมีหนาวสั่นร่วมด้วย ถ้ามีหนาวสั่นร่วมด้วยเนี่ยเราต้องใช้ร้อนเข้าไปผสมด้วยในสัดส่วนที่ให้พลังชีวิตเต็ม เช่น น้ำคลอโรฟิลล์กดน้ำร้อนใส่ก่อนหรือใส่ตะไคร้เข้าไป อย่างนี้เป็นต้น อาหารก็ใช้ฤทธิ์เย็นเป็นหลักแล้วก็เติมพวกที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไปด้วยเท่าที่พลังชีวิตเต็ม ก็จะทำการแก้ปัญหานี้ได้ ให้ดู ณ ปัจจุบัน ว่าเป็นร้อนเต็มๆ หรือร้อนเย็นพันกัน

เรื่องโรคไตนี้อาจจะต้องทำความเข้าใจกันนิดนึงว่า การรักษาบางอย่างอาจจะต่างไปจากองค์ความรู้ที่มีอยู่ในระบบทั่วไปก็ได้ ไม่ว่าโรคใดก็ตาม การแพทย์วิถีธรรมจะไม่ได้ล็อคตายตัวว่าจะต้องใช้วิธีแบบไหน จะต้องเหมือนหรือต่างกับการแพทย์ทั่วๆไปที่ใช้อยู่ เราจะไม่ได้ล็อคตายตัว เราจะดูว่าผู้ป่วยถูกกับอะไร ใส่อะไรเข้าไปแล้วสบาย ตรงใจ มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก

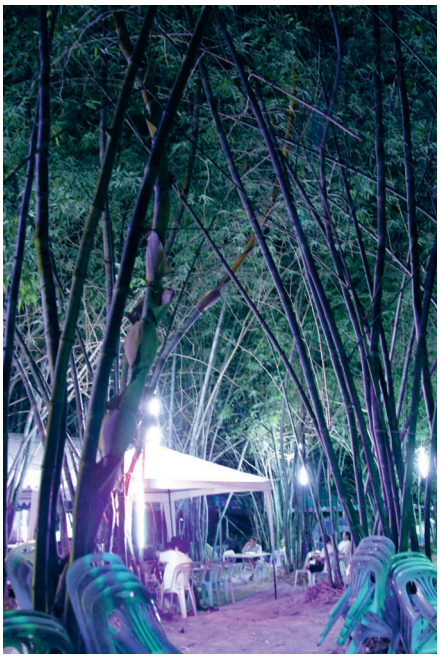
ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ในพระไตรปิฎก จูฬกัมมวิภังคสูตร นั้น พระพุทธเจาก็ยืนยันในอนายุสสูตร กับ จูฬกัมมวิภังคสูตร ว่าจะทำให้อายุยืนและโรคลดลง เพราะฉะนั้นมันจะไม่มีตายตัว บางที คุณหมอแผนปัจจุบันอาจจะห้ามกินผักใบเขียว ห้ามกินผลไม้ อย่างนี้เป็นต้น แต่การแพทย์วิถีธรรมจะไม่ห้าม ถ้าผู้ป่วยกินแล้วสบาย เราจะรู้ว่าอันนั้นคือตัวรักษาเขา ถ้าเขากินแล้วสบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ก็เข้าทาง พระพุทธเจ้าว่า นั่นเป็นยารักษาโรค เราก็จะใช้แต่ผักผลไม้ บางอย่างที่กินแล้วไม่สบายเราก็จะห้ามเหมือนกัน ถ้ากินแล้วไม่สบายเราต้องห้าม จะบอกว่าไม่ควรกิน แต่ถ้ากินแล้วสบายเราก็จะบอกว่านั่นควรกิน เป็นอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราดูความจริงว่าตอนนั้นวิญญาณชีวิตของเขารับอะไรแล้วมีพลังชีวิต อันนั้นจะเป็นยารักษา แม้จะตรงกันข้ามกับการแพทย์หลายๆแพทย์ก็ตาม แม้แต่การแพทย์ทางเลือกเอง ความคิดยังต่างกันเยอะเลย ความคิดยังกลับหัวกันเลยก็มี บางทีแพทย์ทางเลือกกลุ่มหนึ่งสาขาหนึ่งบอกอันนี้กินได้ แต่อีกกลุ่มบอกกินไม่ได้ คือมันจะกลับกันไปหมด แต่ละแผนๆจะมึนกันไปหมดเลย ตอนนี้ผมว่าการแพทย์แต่ละแผนมึนหัวกันมาก ไม่รู้ว่าอะไรใช้ได้หรือไม่ได้กันแน่ แต่เราโชคดีที่มีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ถ้าไม่มีพระองค์ท่านมาตรัสรู้เรื่องจิตวิญญาณที่สัมผัสกับชีวิตกับร่างกาย คงแย่แน่ๆเลย สัมผัสกับชีวิต สัมผัสกับอากาศต่างๆเราก็คงแย่ พอมีหลักของพระพุทธเจ้าเราก็จะไม่แกว่ง ผมเนี่ยจะไม่แกว่งจะไม่กลัวใดๆ ผมจะยึดคำของพระพุทธเจ้าเป็นหลักเปรี้ยงเลย "*สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ไม่เบียดเบียน จะทำให้อายุยืน และมีโรคน้อย*" พระพุทธเจ้าท่านยืนยันสัจจะอันนี้ เพราะอะไรก็ตามที่ทำแล้วรู้สึกเบาสบายเป็นสุข เบาสบายมีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก อันนั้นก็คือถูกทางเลย อะไรที่ทำแล้วไม่เบา ไม่สบาย ไม่มีกำลัง ไม่เป็นอยู่ผาสุก อันนั้นไม่ถูกทาง เรารู้เลย เพราะพิสูจน์ได้ พระพุทธเจ้าท่านยืนยันให้พิสูจน์ได้ เราก็พิสูจน์ตามไปอย่างนี้ แล้วชีวิตเราจะเป็นสุข แล้วเราก็ปรับร้อนปรับเย็น ดูร้อนดูเย็นให้ดีแล้วปรับไปปรับมา หลักสำคัญอย่าไปยึดตายตัวว่าต้องใช้อันนั้นอันนี้ตายตัว ถ้าอากาศเปลี่ยน เราเปลี่ยนตาม อากาศร้อนอากาศหนาว เราเปลี่ยนตามเลย เปลี่ยนตามอากาศ เปลี่ยนตามสภาพร่างกาย สภาพร่างกายเปลี่ยนเราก็เปลี่ยนตาม พยายามใส่ไปในสิ่งที่ง่ายที่สุด คือให้จับว่าเราสบายจริงๆแล้วถ้าจะจับแม่นๆ ก็คือ เบาๆนั่นแหละ ทำอะไรแล้วมันรู้สึกเบาๆ เบาๆ เรารู้สึกว่าในร่างกายเรารู้สึก เบาสบาย มีกำลัง จับอันใดอันหนึ่งนั่นแหละ เบาสบาย มีกำลัง มีแรงก็ได้ สบายก็ได้ เบาตัวก็ได้ ถ้ามันเบาๆตามเนื้อตัวเนี่ย แปลว่ามันถูกกัน โดยเฉพาะเบาตัวนี้เท่าที่ผมดูเนี่ย แต่ก่อนจะไปจับดูกันที่กำลัง แต่คนเราเนี่ยยังจัดกำลังกันไม่เก่ง วัดกำลังนี้วัดยาก ว่ามันมีแรงมากขึ้นหรือเท่าเดิม บางคนเนี่ยยังไม่เก่งเท่าไหร่นะ หรือสบายเนี่ย บางทีถ้าไม่ลงตัวเต็มที่มันก็ยังไม่สบายเท่าไรนะ แต่เบาตัวเนี่ยจะเห็นได้เลยว่าเบามากขึ้นจะจับได้ง่าย รู้แล้วพอมาสังเกตทีหลัง อะไรที่จับได้ง่ายที่สุดที่มันจะถูกกับเรา ก็คือ เบาตัว อะไรที่เบาตัว เพราะการเบาตัวนั้นแสดงถึงอะไร การเบาตัวแสดงถึงร่างกายมีพลังมากขึ้น เราจึงจะเบาตัวได้ ถ้ามันไม่มีพลังมากขึ้นมันก็จะไม่เบาตัวเพราะกลไกการเบาตัวเกิดจากร่างกายมีพลังในการแบกน้ำหนักตัวเองนั้นทวนกับแรงดึงดูดของโลก ในการชูพลังตัวนั้นมันจะดันร่างกายของร่างกายทวนกับแรงดึงดูดของโลก ถ้าเรามีแรงมากมันถึงจะเบาตัวมันจะมีแรงในการชู แต่ถ้าเราไม่มีแรงมันจะรู้สึกหนักแรงดึงดูดของโลกจะถ่วงลงมาแล้วจะรู้สึกหนัก เพราะฉะนั้น เบาตัวจึงจะเป็นตัววัดได้เร็วที่สุดว่าสิ่งนั้นถูกกับเราหรือไม่ ถ้าทำแล้วรู้สึกเบาตัวนะเออเบาสบาย มีกำลัง เบานั่นแหละแล้วจะตามมาด้วยมีแรงหรือว่าสบาย เราจับเบาตัวเป็นหลัก ทำอะไรก็ตามที่เรารู้สึกว่า เบา ทำแล้วมันรู้สึกเบาๆดี นั่นแหละใช่เลย แปลว่าถูกทางแปลว่าสมดุล ถ้าไม่เบาแปลว่าไม่เข้าท่าละ หนักๆหนักๆอยู่ มันไม่เข้าท่าละ แปลว่าไม่ถูกกัน แล้วเบาตัวแปลว่าร่างกายมีพลังมากขึ้น ร่างกายมีพลังมากขึ้น นั้นหมายความว่าเขารับสิ่งนั้นเข้าไปสังเคราะห์ในชีวิตได้แล้ว เขาจึงมีแรงมากขึ้น แล้วพระพุทธเจ้าก็ยืนยันว่า "*วิมุตติ เป็นกำลัง*" วิมุตติ แปลว่า หลุดพ้นจากทุกข์ ถ้าเราหลุดพ้นจากทุกข์นั่นแหละแปลว่าเรากำลังเดินทางหลุดพ้นจากทุกข์ ถ้าเรามีกำลังแปลว่าเรากำลังเดินทางให้หลุดพ้นจากทุกข์ และถ้าเรามีกำลังเราจะรู้สึกเบาเนื้อเบาตัว ดังนั้นการเบาเนื้อเบาตัวนั่นแหละคือการหลุดพ้นจากทุกข์ แปลว่าเราทำถูกทาง เบาตัวมีพลังมากขึ้น ยิ่งเด่นชัดยิ่งดี สบายตามเข้ามาเลยก็ยิ่งดี เพราะฉะนั้นอันใดอันหนึ่งใน ๓ ข้อ ท่านไม่ต้องคิดอะไรมาก ถ้าไม่อยากจะรู้เหตุผลอะไรมาก ก็สบาย เบากาย แล้วมีกำลังเป็นอยู่ผาสุก ๔ ข้อนี้จับให้ได้ข้อใดข้อหนึ่ง ได้ข้อใดข้อหนึ่งก็ใช้ได้ ก็จำทั้ง ๔ ข้อนั่นแหละ *สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก* ๔ ข้อนั่นแหละแล้วเวลารักษาโรคนะ เราตรวจสอบว่าได้ ๔ ข้อนี้ไหม ถ้ามันสบายขึ้น มันเบากายขึ้น มันมีกำลังมากขึ้น มันเป็นอยู่ผาสุกมากขึ้น ได้อันใดอันหนึ่ง ไม่ต้องครบก็ได้ แปลว่าถูกทาง ถ้าไม่ได้เลยแปลว่าไม่ถูกทาง ไม่ได้สักข้อเลยแปลว่าไม่ถูกทาง ได้ข้อใดข้อหนึ่งใน ๔ ข้อนี่มั่นใจได้เลยว่าเราทำถูกแล้ว มันเหมาะแล้วกับเรา ทำต่อไปเลยอันนี้น่ะถูกกับเรา

โรคทุกโรค
รักษาได้
ด้วยเคล็ดลับ
การปรับสมดุลร้อน-เย็น กาย-ใจ
หมอ
เฉลยเคล็ดลับโดย
อ.หมอเขียว....ใจเพชร กล้าจน
ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม (สวนป่าโพธาราม)
29 กรกฎาคม - 4 สิงหาคม 2556
โรงพยาบาลโพธาราม อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

วิถีธรรม วิถีไท
ในสวนป่าโพธาราม

พิธีเปิดศูนย์ธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม สวนป่าโพธาราม ในซอยวัดพระศรีอารย์ ตำบลบ้านเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี โดยคุณลุงละออง และคุณป้าอุดม ใจภักดี

โพธิบุตรี



ฟ้ารับรู้

หนังสือสำนักราชเลขาธิการ สวนจิตรลดา กทม. ที่ รล ๐๐๑๐/๖๘๓๓ ลงวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖
ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธาราม ราชบุรี เรื่อง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานที่ดิน อ้างถึง หนังสือโรงพยาบาลโพธาราม ราชบุรี ที่ รบ ๐๐๓๒.๒/๐๒๓๗๖๒ ลงวันที่ ๒๖ มิถุนายน ๒๕๕๖ ลงนามโดย คุณหญิงอารยา พิบูลนครินทร์ ราชเลขานุการในพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ความว่า

"ตามหนังสือที่อ้างถึง แจ้งเรื่อง นายละออง ใจภักดี และนางอุดม ใจภักดี ได้มีหนังสือขอให้นำความกราบบังคมทูล สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ขอพระราชทานทูลเกล้าฯ ถวายโฉนดที่ดินโดยนายละอองฯ ทูลเกล้าฯ ถวายโฉนดที่ เลขที่ ๙๘๓๗ เนื้อที่ ๓๓ ไร่ ๑ งาน ๖๐ ตารางวา และเลขที่ ๗๐๗๓๕ เนื้อที่ ๔ ไร่ ๓ งาน ๕/๑๐ ตารางวา ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และนางอุดมฯ ทูลเกล้าฯ ถวายโฉนดที่ดินเลขที่ ๙๘๓๑ เนื้อที่ ๑๓ ไร่ ๒ งาน ๖๔ ตารางวา ตั้งอยู่ที่ตำบลอิจาง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ในการนี้ โรงพยาบาลฯ มีแนวคิดที่จะใช้ที่ดิน ในการจัดสร้างศูนย์ธรรมชาติบำบัด วิถีธรรม หากได้รับพระราชทานที่ดินดังกล่าว ดังรายละเอียดที่แจ้งไป ความแจ้งอยู่แล้ว นั้น

ได้นำความกราบบังคมทูลทราบฝ่าละอองพระบาทแล้ว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานที่ดินดังกล่าวให้แก่โรงพยาบาลโพธาราม ราชบุรี เพื่อนำไปใช้ทำประโยชน์ตามที่ได้แจ้งไว้ พร้อมกันนี้ ขอให้โรงพยาบาลฯ ดำเนินการโอนกรรมสิทธิ์ที่ดินดังกล่าว และเมื่อทำการโอนกรรมสิทธิ์เรียบร้อยแล้ว กรุณาแจ้งให้ทราบโดยด่วนด้วย จักได้นำความกราบบังคมทูลทราบฝ่าละอองพระบาท

หมอเขียว
เป็นแบบอย่างที่ดีมาก
ทั้งกายและใจ
ครบพร้อมทั้งเปลือก
และแก่น

นายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

คุณนัทธมน ยิ้มแย้ม
รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
ด้านส่งเสริมพัฒนา

เพื่อขอพระราชทานพระมหากรุณาทรงกำหนดวันเข้าเฝ้าฯ ในโอกาสต่อไป"
สวนป่านาบุญโมเดล

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๖ วันแรกของการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ณ บริเวณสวนป่าโพธาราม หรือศูนย์ธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม ในซอยวัดพระศรีอารย์ ตำบลบ้านเลือก อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ชะรอยว่าเทวดาแสดงความยินดีแก่คุณลุงละออง และคุณป้าอุดม ใจภักดี จึงโปรยฝนลงมาให้ฉ่ำชื่น คุณลุงอุดมเห็นว่า แม้ฝนจะหยุดแล้ว แต่พื้นดินกลายเป็นโคลน จึงพาญาติ ๆ นำหินคลุกมาโรยหน้าดินเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้เข้าอบรม พร้อมทั้งทำราวให้ผู้สูงอายุเกาะกันลื่นในจุดที่พื้นต่างระดับ ผู้เข้าอบรมพากันมากราบคาราวะแสดงความขอบพระคุณในเมตตาอันไพศาลของท่านทั้งสอง

ผู้เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่เป็น "คนเมือง" ได้ปรับวิถีเมืองสู่ความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายตลอดเวลา ๗ วัน พวกเขาตื่นเวลาตีสี่ ทำวัตร สวดมนต์ เข้านอนเวลาสามทุ่ม ไม่ว่าจะมาจากชนชั้นใด ที่นี่มีความเท่าเทียม อาหารรสจืด มีเกลือให้แกล้มบ้าง ละเว้นเนื้อสัตว์ ล้างจาน ชาม เอง ภาชนะจัดวางอย่างมีระเบียบเรียบร้อย ที่หลับที่นอนอาจไม่สะดวกเท่ากับอยู่ที่บ้าน แต่สบายเมื่อพวกเขารู้สึกสบายใจ และนี่คือแบบฉบับของ "สวนป่านาบุญ" ซึ่งมีต้นกำเนิดที่อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

เสาเข็มแห่งบุญ

นายแพทย์บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี เดินทักทายผู้เข้าร่วมอบรมอย่างเป็นกันเอง นั่นเป็นวิธีดูแลความเรียบร้อยของงานอย่างเป็นธรรมชาติ ท่านแต่งกายด้วยกางเกงขาก๊วย เสื้อม่อฮ่อม สะพายย่ามใบเล็ก ๆ เมื่อมีผู้ถามว่า " ทำไมท่านแต่งตัวเช่นนั้น " ท่านตอบว่า " การแต่งกายเป็นเปลือก ใจที่เป็นบุญคือแก่น เมื่อผมแต่งตัวเช่นนักปฏิบัติธรรม ผมก็จะไม่กล้าทำชั่ว ไม่กล้าผิดศีล เปลือกนี้ช่วยคุ้มกันแก่น หมอเขียวเป็นแบบอย่างที่ดีมาก ทั้งกายและใจ ครบพร้อมทั้งเปลือกและแก่น กิจกรรมณ ที่นี้ คือวิธีการทำบุญแบบหนึ่ง เสียสละ คือ บุญ เมื่อเสาเข็มแน่นแล้วเราไม่เปลี่ยนเป้าหมาย เราจะมุ่งไปในทิศทางแห่งบุญ "

คุณนัทธมน ยิ้มแย้ม รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดราชบุรี นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ ด้านส่งเสริมพัฒนา กล่าวว่า " มีการสำรวจที่คัดกรองแล้ว ในด้านสุขภาพพบว่า ประชากรในจังหวัดราชบุรี มีอัตราเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นจำนวนมากกว่าหนึ่งหมื่นคน ต่อมาคุณจินตนา นาคงาม พยาบาลวิชาชีพกลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลโพธาราม ได้เล่าถึงแนวทางแพทย์วิถีธรรม ซึ่งได้จัดอบรมเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และได้รับเมตตาจากหมอเขียว ซึ่งกรุณาแนะนำว่าความรู้เบื้องต้นที่เจ้าหน้าที่อสม.พึงรู้เพื่อไปเผยแพร่แก่ชาวบ้าน คือ การทำน้ำคลอโรฟิลล์ และอาหารปรับสมดุลอันจะเป็นประโยชน์ในการปรับพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน การเข้ามาร่วมงานที่นี่ในครั้งนี้ทำให้มีความมั่นใจมากว่า นี่คือ การผ่าทางตันของระบบสุขภาพที่จะนำไปสู่สุขภาวะที่สมบูรณ์ได้อย่างยั่งยืน ฝ่ายนโยบายสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี จึงสนับสนุนกิจกรรมนี้อย่างเต็มที่ "

ผลาพิญญาณพ้ำใจ

สถานที่แห่งนี้ จะเป็นแหล่งเผยแพร่แนวทางนี้ และขยายออกไปสู่อำเภออื่น ๆ เพื่อให้ชาวบ้านได้เข้าถึงการดูแลสุขภาพด้วยการพึ่งตนเอง ผสมผสานกับการแพทย์สมัยใหม่ เราตั้งใจจะช่วยกันก่อให้เป็นรูปเป็นร่าง เพื่อโน้มน้าวให้แพทย์สมัยใหม่สนใจแนวทางนี้

นายแพทย์สุภัค ปิติภากร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธาราม กล่าวว่า " ที่ตรงนี้แต่เดิมเป็นสวนธรรมดา ต่อมาปลายปี ๒๕๕๕ และต้นปี ๒๕๕๖ เรารวบรวมเงินได้ก้อนหนึ่ง ก็เริ่มวางแผนปรับพื้นที่ให้เป็นศูนย์ธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม ตามที่ได้ทำหนังสือแจ้งไปทางสำนักพระราชวัง ว่า แนวทางนี้จะแก้ไขปัญหาของประเทศได้ ยิ่งเรากำลังจะเป็นสังคมผู้สูงอายุ หากไม่รีบแก้ปัญหาจะถึงทางตันซึ่งจะกลายเป็นปัญหาระดับประเทศ สถานที่แห่งนี้จะเป็นแหล่งเผยแพร่แนวทางนี้ และขยายออกไปสู่อำเภออื่น ๆ เพื่อให้ชาวบ้านได้เข้าถึงการดูแลสุขภาพด้วยการพึ่งตนเองผสมผสานกับการแพทย์สมัยใหม่ เราตั้งใจจะช่วยกันก่อให้เป็นรูปเป็นร่างเพื่อโน้มน้าวให้แพทย์สมัยใหม่สนใจแนวทางนี้ ซึ่งเป็นแนวทางที่มีเสน่ห์ในตัวอยู่แล้ว สถาปนิกจากมหาวิทยาลัยศิลปากรมาออกแบบให้โดยไม่คิดค่าตอบแทน เจ้าหน้าที่เกษตรมาช่วยเรื่องปุ๋ยอินทรีย์เพราะมีการปลูกพืชผักที่บริสุทธิ์ไม่ใช้สารเคมี ทางสันติอโศกมาเป็นพี่เลี้ยงเรื่องการเพาะปลูก เราได้แก๊สมีเทนเพื่อใช้หุงต้มจากถังผลิตแก๊สที่ได้วัตถุดิบจากห้องน้ำ ๕๐ ห้อง เราผันสิ่งปฏิกูลให้เป็นประโยชน์เราใช้พลังงานแสงอาทิตย์ด้วย

ปกติโรงพยาบาลจะซื้อผักวันละ ๕,๐๐๐ บาท ต่อไปที่นี่จะเป็นแหล่งวัตถุดิบให้แก่โรงพยาบาล ในอนาคต ที่นี่จะเป็นโรงทานผลิตอาหารสุขภาพสำหรับคนจน เราพยายามกลับสู่รากเหง้าของความเป็นไทย สวนกระแสตะวันตก และสุขภาพก็จะดีขึ้นด้วย หลายกิจกรรมของที่นี่เป็นไปตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เราปรารถนาจะเห็นเด็กรุ่นใหม่ได้เดินตามรอยพระยุคลบาท เราบอกชาวบ้านเสมอว่า ทุกคนมีสิทธิ์เข้ามาช่วยกันดับทุกข์ แบ่งปันความสุข ในอนาคตที่นี่ คือ ศูนย์บาทรักษาทุกโรค ซึ่งจะเป็นต้นแบบของหน่วยราชการ และเป็นโรงพยาบาลต้นแบบในการดูแลสุขภาพด้วยการพึ่งตนเองแห่งแรกของโลก

ตามประวัติ โพธาราม คือ อารามที่มีต้นโพธิ์ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใต้ต้นโพธิ์ ความหมายเชิงลึกของผม คือ เป็นที่อยู่ของผู้มีปัญญา ผมคิดถึงคำว่า โพธิปัญญา เราใช้ปัญญาในการดูแลสุขภาพและดำรงชีวิต ผมรู้สึกเช่นนี้ เพราะคนที่นี่มีดีในตัวมาก ทำให้ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ด้วยดี ถ้าทุกอำเภอทุกตำบล เป็นแบบนี้ ชุมชนจะร่วมมือกันทำกิจกรรมโดยเริ่มจากเรื่องการดูแลสุขภาพ และต่อไปจะขยายสู่เรื่องอื่น เช่น เรื่องยาเสพติด เรื่องปัญหาวัยรุ่น ที่นี่มีบรรยากาศของธรรมะ เราสามารถใช้ธรรมะมาแก้ปัญหาสังคม จากระดับชุมชนสู่ระดับประเทศ ทั้งนี้ขึ้นกับความเข้าแข็งของชุมชน

ต่อไป ที่นี่จะเป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ ที่นี่จะเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับงานวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพในแนวทางแพทย์วิถีธรรม เราลงมือทำกันอย่างจริงจังเพื่อต่อไปในที่สุดสถานที่แห่งนี้จะเป็นต้นแบบของการแพทย์พอเพียง (Sufficiency Medicine) ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในพ.ศ ๒๕๖๐ " นายแพทย์สุภัค กล่าวด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และเปี่ยมด้วยพลัง

นายแพทย์สุภัค ปิติภากร
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโพธาราม

นายแพทย์วัชระ ก้อนแก้ว
แพทย์อายุรกรรม โรงพยาบาลโพธาราม หนึ่งในผู้
บุกเบิกการแพทย์พอเพียง

นางสาวเสาวณีย์ ปิติภากร นักศึกษาวิทยาลัย
นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล
บุตรีของนายแพทย์สุภัค และ
คุณชมนภา ปิติภากร

คุณประภาพรรณ สุขพลอย พยาบาลวิชาชีพระดับ
ชำนาญการ โรงพยาบาลเจ็คเสมียน ตำบลเจ็ค
เสมียน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

วัคซีนสำหรับสังคมไทย

นายแพทย์วัชระ ก้อนแก้ว หนึ่งในผู้บุกเบิกการแพทย์พอเพียง (Sufficiency Medicine) แห่งโรงพยาบาลโพธาราม กล่าวว่า วิถีธรรม วิถีไท เป็นวิถีชีวิตที่ยาวนาน บรรพบุรุษของเราดำรงชีวิตอยู่อย่างใกล้ชิดธรรมชาติ เมื่อทุนนิยมเข้ามามีบทบาท ทำให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ภาวะเจ็บป่วย กลายเป็นปัญหาที่มิใช่ในระดับครอบครัว แต่กำลังเป็นปัญหาระดับชาติ พื้นที่บุญแห่งนี้ จะเป็นแหล่งปฏิบัติตามแนวทางธรรม คือ สุขภาพพึ่งตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ประชาชนในพื้นที่ หรือชุมชนใกล้เคียงจะได้มาเรียนรู้จากภาพงานค่ายสุขภาพที่สวนป่าโพธารามแห่งนี้ สะท้อนให้เห็นว่า การแพทย์แผนปัจจุบันมีช่องว่างในการรักษาโรค ประชาชนจึงแสวงหาวิธีอื่น ๆ มาช่วยเขาและคนรอบข้าง เดิมคณะผู้จัดงานตั้งกลุ่มเป้าหมายไว้ราว ๔๐๐ คน แต่มากันราว ๖๐๐ คน และไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ทั้งอาหารการกินที่หลายคนไม่คุ้นเคย จากความเป็นอยู่แบบสบาย ๆ ก็มาอยู่แบบเรียบง่าย นั่นแสดงว่าเขาต้องการหาทางออกจากการรักษาโรคแบบเดิมๆ

นับว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี การเตรียมความพร้อมของสถานที่มีอุปสรรคบ้าง แต่มิได้ทำให้ทีมงานท้อถอย แม้ห้องประชุมจะจุคนได้ไม่มาก เราก็ไม่คิดจะไปจัดที่อื่น เราขยายพื้นที่ประชุมโดยใช้สวนไผ่ ซึ่งมีธรรมชาติร่มรื่น ได้โอโซนเมื่อฝนตก เราก็คิดว่าเทวดาพรมน้ำมาอวยพร ทุกคนปฏิบัติงานอย่างเข้มแข็ง คุณลุงคุณป้าเจ้าของพื้นที่ก็สละทั้งแรงกายแรงใจ และแรงทรัพย์ เราได้ซึมซับพลังแห่งบุญเต็มที่ นับเป็นมุมมองที่แหลมคมมาก เมื่อผู้บริหารมองทะลุการแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยผสมผสานองค์ความรู้ทั้งแนวทางตะวันตกและตะวันออกโดยไม่ใช้ทรัพยากรเกินจำเป็น กิจกรรมที่เรากำลังทำนี้ "เรามุ่งเน้นการบูรณาการสิ่งดีมาปรับใช้โดยยึดหลัก ประหยัด เรียบง่าย ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การเดินตามแนวทางนี้ทำให้คนที่ไม่ป่วยจะดูแลตนเองเป็น คนที่ป่วยจะลดภาระค่าใช้จ่าย การเจ็บป่วยจะลดน้อยลง เขาจะมีภูมิคุ้มกัน เป็นการฉีดวัคซีนให้สังคมไทย " นายแพทย์วัชระกล่าวอย่างมีความหวัง

ต้นกล้าแห่งบุญ

เช้าวันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๖ พิธีกรรมเพื่อทำนาโยน โดยการหลอมรวมจิตวิญญาณของผู้จัดอบรมและผู้เข้าอบรมเป็นไปอย่างเปี่ยมสุข หนึ่งในจำนวนผู้เข้าร่วมพิธีนั้นคือ นางสาวเสาวณีย์ ปิติภากร นักศึกษาวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล คณะสังคมศาสตร์ชั้นปีที่ ๑ ซึ่งเป็นบุตรีของนายแพทย์สุภัค และคุณชมนภา ปิติภากร ผู้ทุ่มเทแรงกายแรงใจเพื่อการนี้ คุณเสาวนีย์ ได้ร่วมกิจกรรมเตรียมพื้นที่ก่อนการจัดค่ายด้วยการช่วยถางหญ้า เธอกล่าวว่า " หนูมีความสุขที่ได้ฝึกใช้แรงงาน และก็ทำได้ หนูศรัทธาในแนวทางนี้ ซึ่งหนูได้ทดลองกับตนเอง "

คุณประภาพรรณ สุขพลอย พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ โรงพยาบาลเจ็คเสมียน ตำบลเจ็คเสมียน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ผู้หว่านกล้าแห่งการแพทย์วิถีธรรมจนงอกงามขึ้นในจังหวัดราชบุรี กล่าวว่า " เราทำงานกันแบบ

หมอเขียว *ผู้ไขรหัสแห่งปัญญาของพระพุทธองค์ "หากพึ่งตนเองไม่ได้ มีเท่าไรก็จะถมไม่เต็ม ผู้คนในสังคมจะอ่อนแอ ไม่เป็นไท"*

การแพทย์วิถีธรรมจนงอกงามขึ้นในจังหวัดราชบุรี กล่าวว่า " เราทำงานกันแบบพี่น้อง เราพยายามอย่างดีที่สุด ส่วนผลจะเกิดขึ้นแค่ไหน อย่างไร เราไม่อาจคาดหวังได้ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึง ณ วันนี้ มีการขยายผลอย่างน่าปีติยินดี โชคดีที่ฝ่ายนโยบายมีสายตากว้างไกล เราจึงมีโอกาสทำงานในเรื่องนี้อย่างเต็มที่ ความเหนื่อยนั้นเป็นธรรมดา แต่ทุกคนมีความสุข ซึ่งเป็นหลักการของแพทย์วิถีธรรม คือ ทำงานอย่างมีความสุข เพื่อประโยชน์สุขของเพื่อนมนุษย์ "

วิถีแห่งปัญญา

หมอเขียว ผู้ไขรหัสแห่งปัญญาของพระพุทธองค์ กล่าวว่า " เป็นความตั้งใจดีของกลุ่มบุคคล ทั้งแพทย์ พยาบาล และบุคลากรของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งประชาชนในจังหวัดราชบุรี ที่ปรารถนาจะแก้ปัญหาความเดือดร้อนอันหนักหนาสาหัสที่สุดในโลก คือ ไม่มีปัญญาจะรักษาโรคที่คุกคามชีวิต การแพทย์วิถีธรรมจะทำให้ลดภาระในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่แพงเกินจำเป็นทันที ทางศูนย์ของเรามีนโยบาย ให้ปัญญาเพื่อการพึ่งตน หากพึ่งตนเองไม่ได้ มีเท่าไรก็จะถมไม่เต็ม ผู้คนในสังคมจะอ่อนแอ ไม่เป็นไท เมื่อเราสามารถดูแลตนเองได้ มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม มีการแบ่งปันเกื้อกูลกัน นี่แหละ คือ ความผาสุกที่แท้จริงของชีวิตเป็น วิถีไท ตาม วิถีธรรม

ศูนย์ธรรมชาติบำบัดวิถีธรรม หรือสวนป่าโพธาราม
ในซอยวัดพระศรีอารย์ แห่งนี้ คือ นาบุญ สำหรับ ผู้มีบุญ
โดยผู้ก่อบุญ ตามวิถีธรรม
เพื่อพ้นจากความเป็นทาส สู่วิถีไท

นายเทวัญ ธานีรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก(เสื้อสีฟ้า) ได้ไปเยี่ยมค่าย

เพลง รวมพลคนดี

(อัลบัลมใหม่ รวมพลคนดี)

คำร้อง-ทำนอง ใจเพชร กล้าจน / **ขับร้อง** ใจเพชร กล้าจน / **เรียบเรียง** พัทธมน พงศ์ชัยประเสริฐ

Em/ Gm/ Bm/ Em

Em
คราวโลกเลวร้ายทุกข์ทน
C Em
ร้าวแล้งไร้เอื้ออาทร
Em
โรครุกรุมเร้ารุนแรง
C Em
สงครามขัดเคืองมิคลาย

Gm
ชีวิตผู้คนเดือดร้อน
Am Em G/ Bm/Em
ไร้ทางไร้พรพ้นภัย
Gm
สินค้าสุดแพงสุดร้าย
Am Em G/ Bm /Em
ภัยพิบัติมากมายซัดพัง

C Bm/D Em
*) สุดทุกข์ สุดท้อ สุดทาง
Gm D
ถึงคราวเสียสละสานพลัง
C Bm/D Em
นักสู้นักสร้างสุขแท้
G D Bm
รวมพลังดับทุกข์ในตน
Em Bm
ลำบากเพียงใดใจสู้
G D
ทุ่มกาย เทใจไว้เป็น

C Bm/D Em
สุดเคว้ง สุดคว้าง สุดหวัง
Bm Am Bm Em
ทลายร้ายกักขังชีพชน
C Bm/D Em
อย่าพ่ายอย่าแพ้อย่าสับสน
Am Bm Em G/ Bm/ Em
โถมช่วยผองชนผู้ลำเค็ญ
Em G D Em
ไม่ท้อไม่หดหู่สู้ทุกข์เข็ญ
Am C D Em
คุณค่าดีเด่นในคน

C Bm/D
สุดสูง สุดสุข สุดประเสริฐ
G D Bm
สุดดี สุดชัย ในชีวา
Em Bm
ผสานวิญญาณน้ำใจ
G D
เบิกบาน แจ่มใสสุขล้น

Em C Bm/D Em
สุดล้ำ สุดเลิศ สุดค่า
Am Bm Em
สุดดิน สุดฟ้า สุดคน
Em G D Em
เกื้อกูลแผ่ให้ผองชน
Am C D Em G/ Bm/ Em
มาเถิดรวมพลคนดี

*)

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี2556

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่าย

๑.**กรณีผู้ป่วยหนัก**ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น "หมอดูแลตัวเอง"

๒.กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

๓.ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน เพื่อรักษาโลกและโรคร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งต่าง ๆ มาเอง

สำหรับการอบรม ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จังหวัดอุบลราชธานี ขอความกรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่

คุณนิตยาภรณ์ โทร.086-877-5727 / คุณหลิน โทร.081-611-3213

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน email : suanpanaboon.app@gmail.com กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔. อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์
๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม ๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน
๑๐. โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม ๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
21 – 27 ต.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ 26 ต.ค.56 สวนป่านาบุญ ปรับเปลี่ยนสถานที่ไปที่ สวนป่านาบุญ 4 บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหม้า อ.พระธาตุพนม จ.นครพนม	ค่ายแฟนพันธุ์แท้+พระไตรปิฎก ครั้งที่ 7 (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา ประชุมเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 7 โดยเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมฯ แต่ละภาค และ นักศึกษาแพทย์วิถีธรรมรุ่นที่ 1-2-3 และจิตอาสาทั่วประเทศ 1.ภาคกลาง 2.ภาคเหนือ 3.ภาคใต้ 4.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5.ภาคตะวันออก	-ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ -คุณหลิน 081-611-3213 -แก้วใจเพชร 087-970-8624 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com aaaahh349@gmail.com *เปิดรับสมัคร **21กันยายน2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ: 1. ทานอาหารมื้อเดียว พึ่งตนเองได้ 2. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก 3. สำหรับนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมและผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม 5-7 วันมาแล้วเท่านั้น

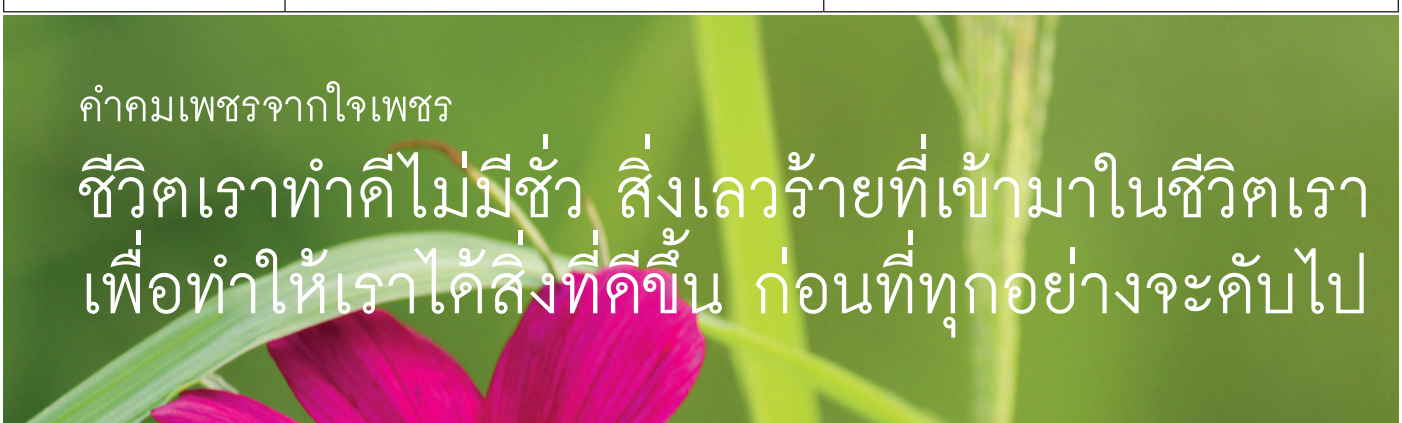
ตรวจเช็คข้อมูลก่อนไปเข้าค่ายสุขภาพ เพราะอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอด

26 - 27 ต.ค. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายจิตอาสา (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** **1. รับเฉพาะผู้เคยผ่านค่ายสุขภาพมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง** **2. กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย**	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
2 – 8 พ.ย. 56 ภาคอิสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **2 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com
3 พ.ย. 56 ภาคกลาง ยกเลิก สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089 8969140 -คุณพจน์ 081 4339223 -คุณผักบุ้ง 086 6998911 -สวนป่านาบุญ 3 081 8004511
7 - 10 พ.ย. 56	งานมหาปวารณา ณ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ. เมือง จ.นครปฐม	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
10 – 13 พ.ย. 56 ภาคอีสาน ยกเลิก ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จ. อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 4 วัน) ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **10 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-คุณเกื้อพรฟ้า 080-720-4095 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com สอบถามเส้นทาง : -คุณดาวเพ็ญ 089-514-7245 -คุณอ้วน 084-498-1184

15-17 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 ปทุมธานี กรุณาตรวจเช็คข้อมูลก่อนไปเข้าค่าย	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 400 คน (พักค้าง 100 คน ไป-กลับ 300 คน) (เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต้นท์และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย) *เปิดรับสมัคร **22 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-121 -คุณยุทธ 081-9084966
18 - 22 พ.ย. 56 จ.นครสวรรค์ ยกเลิก	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ พุทธสถานศาลีอโศก ต. โคกเดื่อ อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **18 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก รับจำนวน 200 คน *(กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์หรือมุ้งและเสื่อ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะอาหาร และเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)*	-คุณชัยสิทธิ์ (อาหมอแก้ว) 089-643-3122
22 – 24 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 ปทุมธานี กรุณาตรวจเช็คข้อมูลก่อนไปเข้าค่าย	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 3 วัน) ณ สวนป่านาบุญ 3 คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 400 คน (พักค้าง 100 คน ไป-กลับ 300 คน)	-สวนป่านาบุญ 3 081-800-4511 -คุณปุ๊ก 089-4514998 -คุณมณ 086-883-2834 -คุณเมนี่ 085-123-1218 -คุณยุทธ 081-908-4966 *เปิดรับสมัคร **22 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก (เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต้นท์และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)

ตรวจเช็คข้อมูลก่อนไปเข้าค่ายสุขภาพ เพราะอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอด

23 - 24 พ.ย. 56 ภาคเหนือตอนบน กรุณาตรวจเช็คข้อมูลก่อนมาเข้าค่ายสุขภาพ	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายมาด้วย	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
24 – 30 พ.ย. 56 ภาคอีสาน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 7 วัน) ณ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ถ.อรุณประเสริฐ ต.บุ่ง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **24 ตุลาคม 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 กรุณาตรวจเช็คข้อมูล
30 พ.ย. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3 กรุณาตรวจเช็คข้อมูล	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา จำนวน 50 คน	-คุณหมวย 089 8969140 -คุณพจน์ 081 4339223 -คุณผักบุ้ง 086 6998911 -สวนป่านาบุญ 3 081 8004511
1 – 7 ธ.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ	ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก (หลักสูตร 7 วัน) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา *เปิดรับสมัคร **1 พฤศจิกายน 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. 045-511-940-8 ต่อ 1221, 1071 ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ -คุณเอ 082-347-3898 -คุณป้าปาน 089-753-3051 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com



ตรวจเช็คข้อมูลก่อนไปเข้าค่ายสุขภาพ เพราะอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอด

9– 15 ธ.ค. 56 ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ กรุณาตรวจเช็คข้อมูลอาจมีการปรับเปลี่ยน	ค่ายพระไตรปิฎก(หลักสูตรชั้นสูง 7 วัน) (รับเฉพาะผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ หรือ ค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก 5-7 วัน แล้วเท่านั้น) ณ สวนป่านาบุญ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา	-คุณหลิน 081-611-3213 *เปิดรับสมัคร **9 พฤศจิกายน 2556*** ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ: ข้อควรทราบ: **1. มีสุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียว** **2. พึ่งตนเองได้** **3. รับเฉพาะผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพ หรือค่ายสุขภาพ+พระไตรปิฎก 5-7 วัน แล้วเท่านั้น**
16– 17 ธ.ค. 56 ภาคอิสาน สวนป่านาบุญ กรุณาตรวจเช็คข้อมูลอาจมีการปรับเปลี่ยน 	ฝึกปฏิบัตินอกศูนย์ฯสวนป่านาบุญ - เดินจาริก -นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม รุ่นที่ 1-2-3 (ปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3) -จิตอาสาทั่วประเทศ -ร่วมเดินจาริก เพื่อฝึกฝน ขัดเกลาตนเอง พึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์ตลอดระยะทาง - นำโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)	ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ -คุณหลิน 081-611-3213 -แก้วใจเพชร 087-970-8624 -อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com aaaahh349@gmail.com *เปิดรับสมัคร **16 พฤศจิกายน 2556*** ข้อควรทราบ : 1.สำหรับผู้เคยผ่านค่ายหลักสูตร 7 วันแล้วเท่านั้น มีสุขภาพแข็งแรง 2.รับประทานอาหาร 1 มื้อ /ปรุงแต่งน้อย 3.งดรับผู้ป่วย 4. กรุณานำเต็นท์และอุปกรณ์แคมปิ้งมาเพื่อเดินจาริกและพักนอกสถานที่ด้วย
18 - 22 ธ.ค. 56 ภาคเหนือตอนล่าง	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 5 วัน) ณ ศูนย์หยาดน้ำใจ กลุ่มบ้านหนองปอน้อย ต.วังยาง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา แพทย์วิถีธรรมเครือข่ายพิษณุโลก *(เพื่อความสะดวกของท่านเอง เตรียมอุปกรณ์เต็นท์ และภาชนะเครื่องใช้ส่วนตัวมาด้วย)*	-คุณเจริญพร 084-569-7383 -คุณโมทนา 087-307-9580
19 ธ.ค. 56 ภาคตะวันตก เครือข่ายราชบุรี	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ณ โรงพยาบาลโพธาราม อ.โพธาราม จ.ราชบุรี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา	-คุณหนิง 081-8990565 -คุณสุรีพร 086-9774847 -คุณแบงค์ 087-5687522 -คุณวรวัตร 087-503-3240

19-20 ธ.ค. 56 ภาคกลาง สวนป่านาบุญ 3	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา รับจำนวน 300 คน หมายเหตุ : กรุณานำอาหารมังสวิรัติมาทานเอง (งดนำอาหารที่มีเนื้อสัตว์มาทาน)	-คุณหมวย 089-896-9140 -คุณพจน์ 081-433-9223 -คุณผักบุ้ง 086- 699-8911 -สวนป่านาบุญ 3 081 800-4511
21 - 22 ธ.ค. 56 ภาคเหนือตอนบน	ค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 2 วัน) ณ สวนสร้างบุญ อ.บ้านโฮ่งจ.ลำพูน บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดย ทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ: **ไม่รับผู้ป่วยหนัก** กรุณาเตรียมอุปกรณ์เต็นท์ ขวดน้ำดื่ม ภาชนะ พร้อมเครื่องใช้ส่วนตัว ผ้าขนหนู และเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย มาด้วย	-ทีมงานสวนสร้างบุญ 084-488-0384 086-196-8426 -คุณสุเมธ 084-047-8626
22 – 26 ธ.ค. 56	งานมหาปวารณาฆราวาส ณ สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร	-ภายใน
28 ธ.ค. 56 – 3 ม.ค. กรุณาตรวจเช็คข้อมูลอาจมีการปรับเปลี่ยน	งานโพชฌังคาฯ – บัณฑิตบุญนิยม ครั้งที่ 3 ณ พุทธสถานราชธานีอโศก อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

1. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ 1-2 สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม

2. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)(**หมายเหตุ**: ค่ายสุขภาพ ณ ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง ม.อุบลฯ จังหวัดอุบลราชธานี กรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมปิ้งมาด้วย)

3. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)

4. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา 1 ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง

5. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม 1 วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน 18.00 น. ของวันนั้น

6. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน

7. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)

8. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย

9. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ ***บัตรประชาชน*** หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

10. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)

11. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ 100-200 เมตร

หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมันควรรับประทานอาหารที่จัดให้

หากนำอาหารติดตัวมา **ต้องไม่มีเนื้อสัตว์**

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

1. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก

2. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)

3. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด

4. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย

5. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน

6. โปรดแต่งกายสีสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ

7. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด

8. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ

9. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้

10. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย

11. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์

12. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)

13. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจ เกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน

14. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี) กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ ได้แก่ ไขมันในเลือด ค่าการทำงานของตับ ไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ

15.กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย

16. ร่วมช่วยกันทำ 5 ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย

ขอบพระคุณค่ะ

จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์ / เราทั้งผองพี่น้องกัน

เจริญธรรมสำนึกดี

ตามรอย... องค์ภูมิพล

"ถ้าเรามีการบริหาร
แบบเรียกว่า แบบ "คนจน"
แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป
ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ
คือเมตตากัน
ก็จะอยู่ได้ตลอดไป...
ถ้าเราใช้ ตำราแบบ "คนจน"
ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน
ตำรานั้นไม่จบ
เราจะก้าวหน้าเรื่อยๆ"

สมัยที่กระผมเป็นเด็กๆ กระผมสุขภาพไม่ค่อยดี ป่วยไข้ไม่สบายทีไร พ่อแม่ก็จะเอายาขมๆ ให้กิน พ่อของกระผมนอกจากจะเป็นครูประชาบาลแล้วก็ยังเป็นหมอสมุนไพรด้วย สมัยนั้นที่บ้านเหมือนคลินิกประจำหมู่บ้าน ใครเจ็บใครป่วยก็มักจะมาที่บ้าน เพื่อให้พ่อกระผมช่วยรักษา กระผมเห็นพ่อทำงานช่วยชีวิตคนด้วยการใช้สมุนไพรพื้นบ้านที่หาง่ายตลอดมา และผืนดินที่เราทำนาทำสวนอยู่นี้ก็เป็นพื้นที่ที่ใช้ดูแลช่วยเหลือผู้อพยพชาวลาว ประมาณ ๑๐๐ คน ที่หนีสงครามกลางเมืองประเทศลาวมาอาศัยอยู่ในประเทศไทย เมื่อประมาณ ๓๐-๔๐ ปีที่แล้ว (ประมาณ พ.ศ.๒๕๑๕-๒๕๒๕) พวกเขามาขอพึ่งพิงอยู่กับเรานานหลายปี จนสถานการณ์ประเทศของเขาคลี่คลายจึงขยับขยายไปประเทศที่สามบ้าง กลับประเทศลาวบ้าง ครอบครัวของเรานั้น ไม่ได้ร่ำรวย แต่ขยันทำกิจกรรมการงาน กระผมคุ้นชินกับภาพการเกื้อกูลแบ่งปันผู้อื่น **"แบบคนจน"** ของครอบครัวเรามาตั้งแต่กระผมเป็นเด็ก และเคยคิดโง่ๆแบบเด็กๆว่า ถ้าเราไม่ต้องเลี้ยงคนอื่นหรือไม่ต้องแบ่งให้คนอื่นแบบนี้ ครอบครัวเราคงร่ำรวยกว่านี้ กระผมคงสะดวกสบายมากกว่านี้ ซึ่งเป็น

ความคิดที่ผิดอย่างยิ่ง ปัจจุบันกระผมชัดเจนแล้วว่า **การมีชีวิตแบบคนจนที่ได้ให้ ได้แบ่งปันนี่แหละ เป็นชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก**

กระผมเป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุขมานาน ๒๑ ปี ช่วง ๓ ปีแรกของการทำงานนั้น กระผมได้ทุ่มเทแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชนอย่างเต็มที่สุดความสามารถ แต่ก็แก้ปัญหาสุขภาพไม่ได้ผลเท่าที่ควร เราแก้ปัญหาได้เพียงเล็กน้อย อีกหลายปัญหายังแก้ไม่ได้ ซ้ำร้ายปัญหากลับรุนแรงและขยายกว้างมากขึ้นเรื่อยๆ กระผมจึงเกิดความเครียดและหาทางผ่อนคลายโดยไปปฏิบัติธรรม ซึ่งไม่น่าเชื่อว่าเหตุการณ์ดังกล่าวนั้น เป็นเหตุให้กระผมได้พบแนวทางดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพอย่างครบทุกด้านจากพระไตรปิฎก

จากวันนั้นจนถึงวันนี้เป็นเวลากว่า ๑๘ ปี ที่กระผมศึกษาพัฒนาวิธีการดูแลสุขภาพตนเองและพี่น้องประชาชน จนได้รับการยอมรับจากประชาชนทั่วไป และกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้อนุมัติเป็นหลักสูตร "การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง"เมื่อวันที่ ๗ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕ และสำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้ขึ้นทะเบียนให้กระผมเป็น "ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง" เมื่อวันที่ ๘ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕

เราเรียกชื่อทั่วไปของการดูแลสุขภาพหลักสูตรดังกล่าวว่า **"การแพทย์วิถีธรรม"** ซึ่งหมายถึง การแพทย์ที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์การดูแลสุขภาพทั้ง ๔ แผน คือ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมกับหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม คือ อิทธิบาทสี่ อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ เอนกาย เอาพิษภัยออก และอาชีพที่เหมาะสม มาบริหารจัดการองค์ความรู้ประยุกต์ผสมผสานบูรณาการด้วยหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน **เน้นการแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ โดยมีเป้าหมายที่นำไปสู่การปฏิบัติที่ประหยัดที่สุด แต่ให้เกิดประโยชน์สูงที่สุด ด้วยวิธีที่เรียบง่าย ได้ผลรวดเร็ว สามารถพึ่งพาตนเองได้ ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ และมีความยั่งยืน** เราได้พบว่าหมอที่ดีที่สุดของเราไม่ใช่ใครที่ไหน แต่ก็คือตัวเราเอง และเครื่องมือที่แท้จริงในการบำบัดรักษาโรคคือ ชีวิตและร่างกายของเราเอง เราเรียกเทคนิคปฏิบัติตามหลัก"การแพทย์วิถีธรรม"ว่า เทคนิค ๘ ข้อ หรือยา ๘ เม็ด ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า เฉลี่ยร้อยละ ๘๐ ของผู้เจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อหรือไม่ติดเชื้อที่ใช้วิธีการดังกล่าว อาการเจ็บป่วย และผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผิดปกติที่สำคัญ เช่น น้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด ความดันโลหิต สารเคมีในเลือด การทำงานของตับ น้ำหนัก เป็นต้น จะมีทิศทางเปลี่ยนแปลงเข้าหาปกติ ภายใน ๕-๗ วัน

ปี ๒๕๕๐ กระผมขอที่ดินของครอบครัวจากคุณแม่ครั่ง มีทรัพย์ มาจัดเป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร แล้วก็จัดค่ายสุขภาพเป็นประจำเดือนละครั้งตลอดทั้งปี เพื่อให้ทุกคน ทั้งคนที่ป่วยและคนที่ยังไม่ป่วย ได้มาฝึกอบรมเป็นหมอที่จะดูแลตัวเอง คำเนินการถ่ายทอดความรู้ให้อย่างหมดเปลือกตามเวลาที่มี โดยไม่มีการคิดค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น ไม่มีการตั้งตู้บริจาคหรือป่าวประกาศว่าต้องบริจาคตามจิตศรัทธา เพราะกระผมต้องการให้คนที่มาสบายใจที่สุด ไม่ต้องรู้สึกกดดันด้วยเรื่องเงิน กระผมคิดว่าคนป่วยก็มีวิบากกรรมของเขามากพออยู่แล้ว การทำมาหากินด้วยการขูดรีดเอาเปรียบค้ากำไรเกินควรบนความทุกข์ของคนอื่น ไม่ใช่เรื่องดีเลย แต่เป็นบาปชั่ว เป็นสิ่งที่น่าละอายและเลวร้ายอย่างยิ่ง ที่จะนำความทุกข์ทรมานเดือดร้อนเลวร้ายอย่างแสนสาหัสมาสู่ตนเองและมวลมนุษย์ชาติ

แทนที่จะทำบาปชั่วอย่างนั้น เราน่าจะถือเป็นโอกาสที่จะได้ช่วยเหลือกัน เป็นโอกาสทำมหาบุญเพื่อลดความทุกข์ความเดือดร้อนของเพื่อนมนุษย์ได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี เป็นการทำ"ธุระบุญ"ไม่ใช่ธุรกิจ ดังที่ในหลวงท่านได้ตรัสไว้ว่า "ขาดทุนของเราคือ กำไรของเรา" ซึ่งการบรรยาย ฝึกฝนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในค่ายสุขภาพ ก็มีจุดประสงค์ให้ผู้มาร่วมอบรมทุกคน เมื่อกลับออกไปแล้วสามารถดูแลตัวเองและคนรอบข้างได้ด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม ที่ใช้ได้ผลจริง โดยการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัด เรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ในค่ายสุขภาพของเรานั้นไม่ได้สอนเรื่องการดูแลสุขภาพกายอย่างเดียว เราได้สอนการดูแลสุขภาพจิตโดยการใช้ธรรมะในชีวิตประจำวันด้วย รวมทั้งการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงด้านต่างๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และการเกื้อกูลผู้อื่นต่อไป โดยใช้กลยุทธ์หลัก คือ**"การทำตัวอย่างหรือความผาสุกที่ตน แล้วช่วยคนที่ศรัทธา"**

ถ้ากระผมทำงานคนเดียว ก็คงช่วยเหลือผู้คนได้ไม่มากนัก แต่กระผมโชคดีที่มีกัลยาณมิตรมาร่วมอุดมการณ์ผสานวิญญาณแห่งน้ำใจของความเมตตา กล้าหาญ และเสียสละ ผนึกเป็นกำลังสามัคคี เพื่อ**"การพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์"** บุคคลดังกล่าว คือ พี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ระบบของสวนป่านาบุญและค่ายสุขภาพนั้นสามารถขับเคลื่อนไปได้ด้วยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นบุคคลที่เคยผ่านค่ายและเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เสียสละทำงานฟรี ณ ปัจจุบัน(พ.ศ.๒๕๕๖)เรามีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมกระจายตัวอยู่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จำนวนมากกว่า ๓๐๐ คน มีศูนย์รวมทุกภาค ซึ่งแต่ละภาคจัดกิจกรรมอบรมสุขภาพต่อเนื่องเคียงคู่ไปกับศูนย์หลักที่สวนป่านาบุญ ๑ อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร มีพี่น้องประชาชนผ่านการอบรมมากกว่า ๑๕๐,๐๐๐ คน ยังไม่นับการที่จิตอาสาได้แบ่งปันความรู้หรือเกื้อกูลกันรายบุคคล

นโยบายหลักของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม มุ่งเน้นให้

สร้างกิจกรรมให้จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม มารวมกันฝึกฝน การใช้ชีวิตแบบคนจน เป็นคนที่มุ่งมาจน ตั้งใจจน เต็มใจจน กล้าจน ไม่ใช่จนอย่างสิ้นไร้ไม้ตอกหรือจนแบบขี้เกียจงอมือ งอเท้า แต่เป็นการจนแบบมีแจก จนอย่างมีสมรรถนะและขยันทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ด้วยความสุขใจ เต็มใจ แต่ไม่กอบโกยกักเก็บเกินความจำเป็น ตั้งใจสละออกไปช่วยผองชน เป็นคนจนที่จะรวยก็ได้แต่ไม่ยอมรวย จึงเป็นคนจนที่มีคุณค่า เป็นคนจนมหัศจรรย์ เป็นประโยชน์สุขสูงสุดที่แท้จริงต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งก็คือคนพอเพียง ชีวิตที่มั่นคง มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก นั่นเอง แต่ละวันแต่ละคนต่างก็ฝึกฝนพากเพียรทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ ให้หนักให้เหนื่อยแต่ในขีดที่ไม่ให้ป่วย แล้วพักให้พอดี(รู้เพียรรู้พัก) ในส่วนตัวกินน้อยใช้น้อยที่สุด เท่าที่จะแข็งแรงที่สุด ไม่ขาดแคลนไม่ลำบากไม่ทรมานตนเกินไป ผลผลิตที่ได้ก็เอาเข้ากองบุญ(สาธารณโภคี) กินใช้ร่วมกันอย่างประณีตประหยัด มีคณะกรรมการพิจารณาการใช้กองบุญ ดำเนินกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมของชุมชนและสังคม ด้วยศิลปะ ได้แก่ สุนทรียะ(ความดึงดูดความน่าสนใจ)และสาระ(คุณค่าประโยชน์) ที่ไม่เสริมความอ่อนแอ และความโลภโกรธหลงอันเป็นความเลวร้ายที่แท้จริงให้แก่ใคร แต่ให้เกิดความเข้มแข็งในการพึ่งตนและมีน้ำใจแบ่งปันคนอื่นต่อไป

ครูบาอาจารย์ของกระผมยกให้ในหลวงพระองค์นี้ เป็นพระโพธิสัตว์พระองค์หนึ่ง ใครจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม พระโพธิสัตว์ คือ ผู้ที่มาบำเพ็ญให้ผองชนมีความผาสุกมากที่สุดเท่าที่ท่านจะทำได้ นั่นคือหน้าที่ของพระโพธิสัตว์ ซึ่งในหลวงท่านมีพระราชดำรัสเรื่องความจนเอาไว้ เมื่อวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๔ ว่า ***"ถ้าเรามีการบริหาร แบบเรียกว่า แบบ "คนจน" แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือเมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป...ถ้าเราใช้ ตำราแบบ "คนจน" ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อยๆ"***

จะเห็นได้ว่า ความก้าวหน้าที่แท้จริงนั้น ต้องทำแบบคนจน ประหยัดเรียบง่าย ไม่กินใช้มากเกินพอดี เมื่อส่วนตัวกินใช้เพียงเล็กน้อยเท่าที่พอดี แต่ขยันทำกิจกรรมการงานด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุด แต่เกิดประโยชน์สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วเก็บไว้น้อยที่สุดเท่าที่จะดำเนินกิจกรรมการงานไปได้โดยไม่ฝืดเคืองเกินไป ที่เหลือก็แบ่งปันเกื้อกูลผู้อื่นด้วยปัญญาแห่งธรรม ให้เกิดการพึ่งตนและช่วยคนให้พ้นทุกข์ต่อไป ก็จะทำให้ตนและผองชนได้ประโยชน์สุขที่เป็นกุศลในชีวิต

สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ***การใช้สิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายและไม่มีโทษ จะทำให้พ้นทุกข์ (จัตตาริสูตร) ตนแลเป็นที่พึ่งของตน(พ.๒๕/๒๒) ให้ของดีย่อมได้ของดี" (พ.๒๒/๔๔),"ปราชญ์ผู้ให้ความสุข ย่อมได้รับความสุข"(พ.๒๒/๔๕), "ผู้ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้สิ่งที่เลิศอีก"(พ.๒๒/๕๖), "ผู้ให้สิ่งที่ประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ"(พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ ข้อ ๔๖), "นอกจากการแบ่งปันเผื่อแผ่กันแล้ว สัตว์ทั้งปวงหามีที่พึ่งอย่างอื่นไม่"(พ.๒๘/๑,๐๗๓) แสงสว่างเสมอด้วยปัญญา ไม่มี(พ.๑๕/๒๘) ไม่พึงละเลยการใช้ปัญญา(พ.๑๔/๖๘๓) คนย่อมบริสุทธิ์ด้วยปัญญา(พ.๒๕/๓๑๑) ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก(พ.๑๕/๖๑) ปัญญา เป็นดวงแก้วของคน(พ.๑๕/๑๕๘) คนมีปัญญา แม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ(พ.๒๗/๒๔๔) และคนฉลาดกล่าวว่า ปัญญาแลประเสริฐสูงสุด(พ.๒๗/๒๔๖๘)***

พระพุทธเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในหลวงของเรา และปราชญ์แห่งความดีงามที่แท้จริงแต่ละท่านนั้น ล้วนเป็นต้นแบบของคนจน คนพอเพียงที่แท้จริง เพราะแต่ละท่านล้วนขยันกระทำในสิ่งที่ดีงาม แต่รับมากินใช้ส่วนตัวเพียงเล็กน้อย แค่พอดีเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เป็นแบบอย่างให้ตัวกระผมเอง และจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ฝึกฝนการทุ่มโถมทำงานให้หนักและรู้พักให้พอด้วยความสุขใจเต็มใจ โดยไม่ได้มุ่งหมายว่าชีวิตของตัวเองจะต้องได้รับการยกย่องหรือได้ชื่อเสียงเงินทองลาภยศใดๆ เพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญหลักของชีวิต แต่การอยู่เหนือสิ่งเหล่านั้นต่างหากที่เป็นสิ่งสำคัญหลักของชีวิต เป็นความสุขที่แท้จริงของชีวิต

กระผมจึงตัดสินใจเปลี่ยนชื่อจาก สำเริง มีทรัพย์ เป็นใจเพชร กล้าจน ด้วยความพร้อมที่จะฝึกฝนจิตใจให้งดงาม เข้มแข็ง เฉียบคมดั่งเพชรในการตัดกิเลสทั้งปวง พร้อมที่จะเสียสละโลกียสุข มาสู่โลกุตรสุข เดินตามรอยบาทพระศาสดาองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐที่สุดในโลก เดินตามรอยบาทองค์ภูมิพลในหลวงของเราผู้เป็นพ่อของแผ่นดิน ด้วยการฝึกฝนการพึ่งตนด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายและไม่มีโทษ ให้ตนพ้นทุกข์ แล้วเอาวิชาพ้นทุกข์นั้นมาเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้พ้นทุกข์ตาม ช่วยให้โลกมีความร่มเย็นเป็นสุขเท่าที่เราจะทำได้ ก็เป็นสุดยอดแห่งความสุขของชีวิตกระผมแล้ว

" จริงใจ ไมตรี มีอภัย ไร้ทุกข์ "

ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ห้องรองอธิบดี
เลขที่รับ ๖๐๓๕
วันที่ - ๗ ก.พ. ๒๕๕๕
เวลา

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โทร.๐-๒๙๖๕-๙๑๙๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ สธ ๐๕๐๒.๐๖/๑๐๕ **วันที่** ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุมัติหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

เรียน อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ตามที่ สำนักการแพทย์ทางเลือก ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมฯ ให้มีมาตราฐาน เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของสถาบันการศึกษาและภาคประชาชนนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน นั้น

สำนักการแพทย์ทางเลือก ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรโดยมี ๕ ขั้นตอนดังนี้ ๑) แต่งตั้งคณะกรรมการฯ รวบรวมองค์ความรู้ จัดทำร่างหลักสูตรฯ ๒) จัดประชุมคณะกรรมการพิจารณาร่างหลักสูตรฯ ๓) ผู้เชี่ยวชาญพิจารณารับรองร่างหลักสูตรฯ ๔) ปรับปรุงแก้ไขจัดทำหลักสูตรให้คณะกรรมการพิจารณา ๕) ขออนุมัติหลักสูตร ทั้งนี้สำนักฯ ได้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว (เอกสารที่แนบ) เพื่อให้เกิดการนำหลักสูตรฯไปใช้อย่างเป็นรูปธรรมและเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนและประเทศชาติต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบอนุมัติหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงด้วย จะเป็นพระคุณ

เทวัญ ธานีรัตน์

(นายเทวัญ ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

อนุมัติ

(นายปภัสสร เจียมบุญศรี)
รองอธิบดี รักษาราชการแทนอธิบดี
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
๗ ก.พ. ๒๕๕๕

หลักสูตรแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

บทสรุปผู้บริหาร

ด้วยสำนักการแพทย์ทางเลือก ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการจัดทำหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ปีงบประมาณ ๒๕๕๔ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมฯ ให้มีมาตราฐาน เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของสถาบันการศึกษาและภาคประชาชน ในการนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

๑. แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำร่างหลักสูตร ฯ คำสั่งสำนักการแพทย์ทางเลือก ที่ ๐๙๒/๒๕๕๓ ลงวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ (เอกสารหมายเลข ๑)

๒. จัดประชุมคณะกรรมการ ฯ วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๓ ซึ่งคณะกรรมการได้ศึกษา วิเคราะห์องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง มติที่ประชุมได้จัดทำร่างหลักสูตรฯ ตามรายละเอียด (เอกสารหมายเลข ๒)

๓. คณะกรรมการฯ ได้พิจารณาผู้ชี่ยวชาญในการพิจารณารับรองร่างหลักสูตร จำนวน ๕ ท่าน ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้พิจารณาร่างหลักสูตรแล้ว มีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี พบ.,วุฒิบัตรจิตเวชศาสตร์ (ตามเอกสารหมายเลข ๓)

๓.๒ นายแพทย์อุทัย สุดสุข ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข พบ.,สบ.,D.T.P.H,DTM&H สค. (กิตติมศักดิ์) (เอกสารหมายเลข ๔)

๓.๓ ดร.จีรวัฒน์ เวชแพศย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเศรษฐกิจพอเพียง คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (เอกสารหมายเลข ๕)

๓.๔ นายแพทย์เปี่ยมโชค ชลิดาพงศ์ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนบำบัด (เอกสารหมายเลข ๖)

๓.๕ นายแพทย์สำราญ อาบสุวรรณ วท.บ.,พบ., อนุมัติบัตรสูตินรีเวช , ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง (เอกสารหมายเลข ๗)

๔. ผู้เชี่ยวชาญ ทั้งหมด ๕ ท่าน รับรองร่างหลักสูตร ซึ่งมีระดับความพึงพอใจในการร่างหลักสูตร คิดเฉลี่ยเป็น ๔.๓๒ (เอกสารหมายเลข ๘) โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

๔.๑ แสดงความยินดีและชมเชยสำนักการแพทย์ทางเลือก และกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในนวัตกรรมการบูรณาการทุกศาสตร์ และศิลป์ รวมทั้งศาสนธรรม ในการดูแลสุขภาพตนเอง

๔.๒ เป็นหลักสูตรที่มีประโยชน์มาก และสามารถปฏิบัติได้จริง

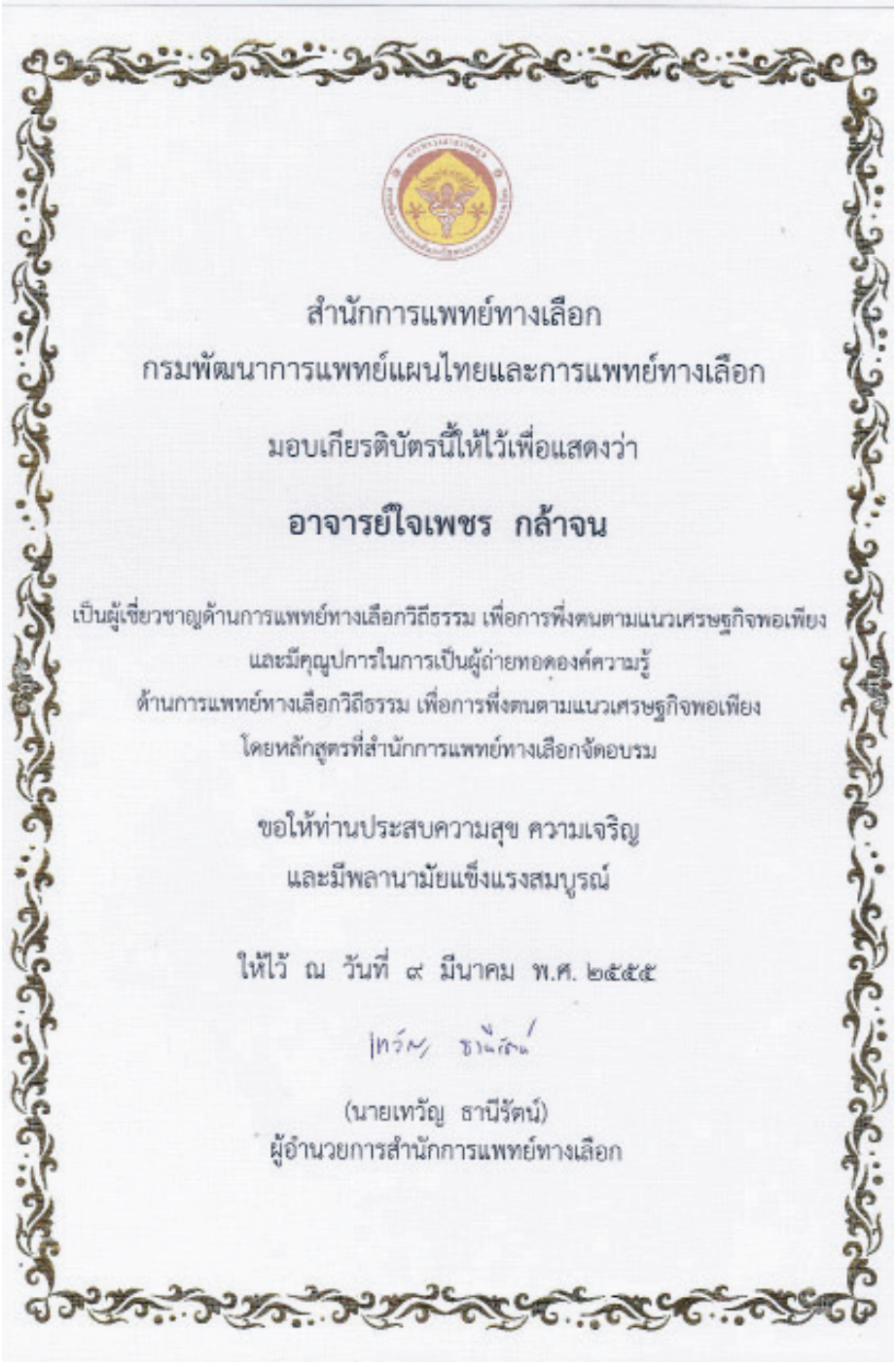
๔.๓ เป็นเรื่องที่ได้มีการอบรมมาหลายปีแล้ว และได้รับการตอบสนองจากคนที่รักสุขภาพเป็นอย่างดี

๔.๔ ควรปรับการเขียนวัตถุประสงค์ให้เป็นรูปธรรม และปรับกำหนดวันของการบรรยายให้เกิดความเหมาะสม

๔.๕ ควรมีคู่มือในการจัดการเรียนการสอนประกอบด้วย พร้อมทั้งเครื่องมือในการประเมินผล

๕. ฝ่ายเลขานุการได้ปรับร่างหลักสูตร ตามที่ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ข้อเสนอแนะ (ตามเอกสารหมายเลข ๙) และได้ส่งให้คณะกรรมการฯ พิจารณาทุกท่านแล้ว ซึ่งคณะกรรมการฯ พิจารณาแล้วทุกท่านได้รับรองหลักสูตรพร้อมเห็นชอบให้ดำเนินการขออนุมัติต่อไป

สำนักการแพทย์ทางเลือก ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ในเรื่องการดูแลสุขภาพ ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อระบบสุขภาพของประเทศต่อไป



สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า
อาจารย์ใจเพชร กล้าจน
เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณูปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม
ขอให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์
ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕
(นายเทวัญ ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

.....

๑. **ชื่อหลักสูตร** การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

๒. **ชื่อประกาศนียบัตร** การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

๓. **หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก หรือหน่วยงานอื่นที่ขออนุมัติใช้หลักสูตรนี้ ทั้งภาครัฐและเอกชน

๔. **ปรัชญาของหลักสูตร**

บูรณาการองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพทุกศาสตร์ ด้วยธรรมะ นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ประหยัด เรียบง่าย ปลอดภัย ได้ผล พึ่งตนเองได้และช่วยเหลือผู้อื่น ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก ประยุกต์กับวิถีชีวิต อย่างยั่งยืน

๕. **วัตถุประสงค์ของหลักสูตร** เมื่อสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรแล้ว ผู้สำเร็จการศึกษา

๑. มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการตามหลักธรรมที่ถูกต้อง ตามเนื้อหาหลักสูตร

๒. มีทักษะในการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการอย่างประหยัดเรียบง่าย สามารถนำไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และผู้อื่นได้

๓. มีเจตนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง

๖. **กลุ่มเป้าหมาย**

บุคลากรด้านสุขภาพและประชาชนผู้สนใจ

๗. **คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรม**

๑. ไม่เป็นโรคติดต่อที่อยู่ระยะแพร่เชื้อเช่น วัณโรค โรคHIV เป็นต้น

๒. ไม่มีภาวะทางจิตที่ผิดปกติรุนแรงจนเป็นอุปสรรคต่อการอบรม

๓. เป็นผู้อ่านออกเขียนได้

๘. **ระยะเวลาของการฝึกอบรม**

๑๐๐ ชั่วโมง

๙. **สัดส่วนผู้สอนต่อผู้เรียน**

ภาคปฏิบัติ ๑: ๑๐

สังเขปรายวิชา

หลักสูตร การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

๑. วิชา การกายบริหาร

คำอธิบายรายวิชา องค์ความรู้และทักษะกายบริหารเพื่อสุขภาพ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ในสภาวะสุขภาพปัจจุบัน เพื่อให้ได้สภาพความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก ซึ่งจะทำให้การไหลเวียนของสสารและพลังงานในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

๒. วิชา การปรับสมดุลด้วยอาหารและสมุนไพร

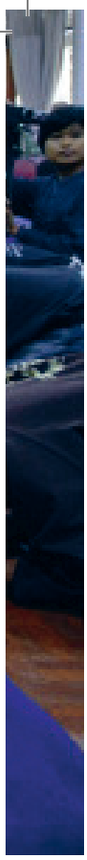
คำอธิบายรายวิชา องค์ความรู้และทักษะการปรับสมดุลด้วยอาหารและสมุนไพรที่อยู่ใกล้ตัวในชีวิตประจำวัน ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ในสภาวะสุขภาพปัจจุบัน เพื่อการพึ่งตน ในการส่งเสริมสุขภาพ ควบคุมป้องกันโรค บำบัดโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โดยบูรณาการปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักธรรมะ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิทยาศาสตร์สุขภาพ การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์แผนปัจจุบัน

๓. วิชา การนำพิษออกจากร่างกาย

คำอธิบายรายวิชา องค์ความรู้และทักษะการระบายพิษที่เป็นสสารและพลังงานออกจากร่างกายด้วยวิธีการกัวซา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (Detox) การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ ไม่สบายด้วยสมุนไพร การพอก/ทา/หยอด/ประคบ/อบ/อาบ/เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ในสภาวะสุขภาพปัจจุบันขณะนั้น โดยบูรณาการ ปรับสมดุลร้อนเย็น ตามหลักธรรมะ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิทยาศาสตร์สุขภาพ การแพทย์ทางเลือก การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์แผนปัจจุบัน

๔. วิชา การพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะที่ดี

คำอธิบายรายวิชา องค์ความรู้และทักษะการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะที่ดี ด้วยการบำเพ็ญกุศลตามหลักธรรมะ "การรู้เพียรรู้พัก"/ "อัปปมาทะ"/ "ศีล สมาธิ ปัญญา"/"สมถะ วิปัสสนา"/ "อริยสัจ ๔"/ "โพธิปักขิยธรรม ๓๗" ได้แก่ "สติปัฏฐาน ๔"/ "สัมมัปปธาน ๔"/ "อิทธิบาท ๔" / "อินทรีย์ ๕"/ "พละ ๕"/ โพชฌงค์ ๗"/ " มรรค มีองค์ ๘ " และหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุยืน ๗ ประการ ในพระไตรปิฎก " อนายุสสสูตร" ได้แก่ ๑. เป็นผู้ทำความสบายให้แก่ตน ๒. ประมาณในสิ่งที่สบาย ๓.บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. เทียวไปในกาลอันสมควร ๕. ประพฤติเพียงดั่งพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ๖. เป็นผู้มีศีล ๗. คบมิตรที่ดีงาม



การศึกษาปริญญาตรี
ศิลปศาสตรบัณฑิต
ผู้ประกอบการสังคม
สาขาความถนัดการแพทย์วิถีธรรม

Bachelor of Arts (Social Entrepreneur)

หลักสูตรการศึกษาของแพทย์วิถีธรรม ที่ได้มีการจัดการเรียนการสอนกันในปัจจุบันนี้ มีอยู่ ๓ หลักสูตร คือ

๑.หลักสูตรแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี (จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) จัดการเรียนการสอนเองโดยคุณหมอเขียว ซึ่งได้เปิดการเรียนการสอนมาแล้ว ๓ ปี

๒.หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมการพัฒนาแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข รายละเอียดหลักสูตรหน้า ๓๑-๓๗

ประกาศนียบัตร การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

๓. การศึกษาในระดับปริญญาตรี ที่ผู้เรียนเรียนจบแล้ว จะได้คุณวุฒิระดับปริญญาตรีตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการทุกประการนั้น เพิ่งได้ทำการเปิดหลักสูตร และจัดปฐมนิเทศน์นักศึกษาใหม่ในปีนี้เป็นรุ่นแรกไปเมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖ ที่ผ่านมานั้นเอง ดังมีรายละเอียดของหลักสูตรและแนวทางการศึกษาดังนี้

ชื่อหลักสูตร

หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาผู้ประกอบการสังคม (Bachelor of Arts Program in Social Entrepreneur) ความถนัดการแพทย์วิถีธรรม

ชื่อปริญญา

ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาผู้ประกอบการสังคม Bachelor of Arts (Social Entrepreneur)

รูปแบบของหลักสูตร
หลักสูตรระดับปริญญาตรี หลักสูตร ๔ ปี ตามประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่องเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรี พ.ศ. ๒๕๔๘ และ เรื่องกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๒

รายละเอียดหลักสูตร
จำนวนหน่วยกิตรวมตลอดหลักสูตร ๑๓๕ หน่วยกิต แบ่งเป็น ๔๕ รายวิชา และ ๗ กลุ่มวิชาดังนี้
กลุ่มวิชาที่ ๑ การวิเคราะห์ชุมชน
กลุ่มวิชาที่ ๒ การประกอบการสังคม
กลุ่มวิชาที่ ๓ การรู้และทักษะในการจัดองค์กร
กลุ่มวิชาที่ ๔ การจัดทำแผนการพัฒนาชุมชน
กลุ่มวิชาที่ ๕ สังคมและโลกาภิวัฒน์
กลุ่มวิชาที่ ๖ การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้คนได้เรียนรู้ได้อย่างไร
กลุ่มวิชาที่ ๗ ทักษะการสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ระยะเวลาการศึกษา
ไม่เกิน ๘ ปีการศึกษา สำเร็จการศึกษาได้ไม่ก่อน ๖ ภาค

อาชีพที่สามารถประกอบการ
หลังจากสำเร็จการศึกษา (อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงอาชีพได้หลังจาก นศ.แพทย์วิถีธรรม สำเร็จการศึกษา เนื่องจากหลักสูตรนี้อ้างอิงจากหลักสูตรเดิมแต่เป็นแขนงวิชาใหม่ – ความถนัดการแพทย์วิถีธรรม)
๑) นักพัฒนาชุมชนและสังคม
๒) ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
๓) ผู้บริหารองค์กรพัฒนาในชุมชน
๔) ผู้นำชุมชนและผู้บริหารงานอาสาสมัครของชุมชนและสังคม
๕) ผู้ประกอบการสัมมาชีพต่างๆในชุมชน

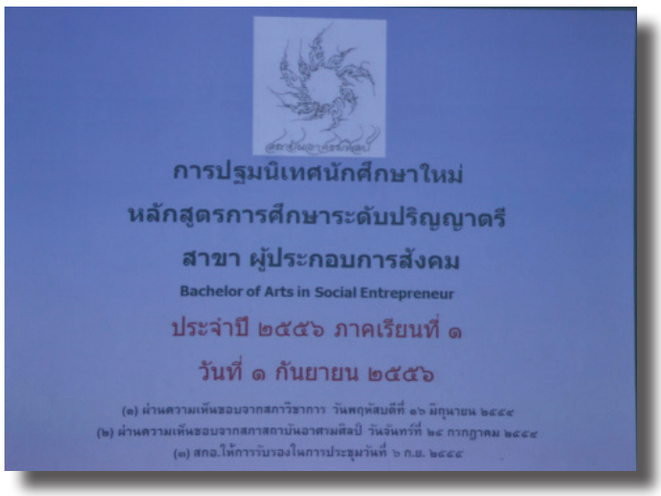
สถานที่จัดการเรียนการสอน
สถาบันอาศรมศิลป์ เลขที่ ๓๘๘ ซอยอนามัยงามเจริญ ๒๕ ถนนพระราม ๒ แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐ (เข้าทางถนนพระราม ๒ ซอย ๓๓ – ซอยวัดยายร่ม) โทร. ๐๒-๘๖๗-๐๘๐๓
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ ศูนย์ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร
ศูนย์ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช
ศูนย์ ๓ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

การศึกษา
การศึกษาภาคปกติ เรียน ๔ ปี ๗ ภาคการศึกษา ภาคการศึกษาละ ๕ เดือน โดยนักศึกษาจะต้องเข้ามาทำกิจกรรมที่สถาบันอาศรมศิลป์อย่างน้อย ๔ ครั้งต่อหนึ่งภาคการศึกษา เฉลี่ยเดือนละ ๑ ครั้ง และปีการศึกษาที่ ๔ จะต้องเข้ามา

กิจกรรมที่สถาบันอาศรมศิลป์
ภาคการศึกษาละ ๒ ครั้ง
โดยในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๖ นี้ได้มีการกำหนดเวลาการเข้าร่วมทำกิจกรรม (การจัดค่ายย่อย ๑ วัน) ที่สถาบันอาศรมศิลป์ตามวันเวลาดังนี้
ครั้งที่ ๑ วันอาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖*
ครั้งที่ ๒ วันอาทิตย์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๖*
ครั้งที่ ๓ วันอาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕*
ครั้งที่ ๔ วันเสาร์ที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๗ (จะมีการแจ้งสถานที่จัดกิจกรรมในภายหลัง)
สำหรับนักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการจัดค่ายย่อยที่สถาบันอาศรมศิลป์ ตามวันเวลาดังกล่าวข้างต้น กรุณาโทรยืนยันการเข้าร่วมกิจกรรมที่ คุณเครือแก้ว ๐๘๙ ๐๔๔ ๘๑๖๙ (และกรุณานำอาหารมังสวิรัติและแก้วน้ำมาเอง)
ครั้งที่ ๕ วันอาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๗ เป็นการรวมพลใหญ่และส่งผลงาน สำหรับนักศึกษาทุกคน โดยนักศึกษาจะต้องรวบรวมรายงานทั้งหมดมาส่งที่สถาบันอาศรมศิลป์ ดังนี้
๑. สรุปกายสรุปใจ เราลดละเลิกกิเลสอะไรได้บ้าง *(ศีลเด่น)*
๒. รายงาน (เป็นงาน และชาญวิชา) สรุปการทำกิจกรรมเวลาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของหมู่กลุ่ม นักศึกษาได้ร่วมทำงานอะไรบ้าง งานที่ทำเป็นอย่างไร สามารถนำรายวิชาที่ต้องเรียนมาเพิ่มเติมในรายงานได้ เช่น วิชาภาษาอังกฤษและวิชาภาษาไทย
๓. รายงานประกอบรายวิชา จากกิจกรรมที่ทำ นักศึกษาสามารถหาข้อมูลเพิ่มจากรายวิชาต่างๆ และเขียนรายงานเดี่ยว โดยให้รวมรายวิชาที่ศึกษาในภาคการศึกษาแรก ดังต่อไปนี้
๑. แพทย์วิถีธรรม (๓ หน่วยกิต)
๒. มงคลชีวิต (๓ หน่วยกิต)
๓. การฝึกปฏิบัติการ (ตามฐานที่ถนัดและสนใจ) (๓ หน่วยกิต)
๔.ชุมชนไทยกับการพัฒนา (๓ หน่วยกิต)
๕. เครือข่ายชุมชนและการจัดการ (๓ หน่วยกิต)
๖. วัฒนธรรมชุมชนและทุนทางสังคม (๓ หน่วยกิต)
๗. กองทุนและสวัสดิการชุมชน (๓ หน่วยกิต)
๘. การจัดทำแผนที่ชุมชน (๓ หน่วยกิต)
๙. ภาษาอังกฤษ (ไม่มีหน่วยกิต)
๑๐. ภาษาไทย (ไม่มีหน่วยกิต)

"ไม่มีอะไรง่าย ถ้าไม่ฝึกฝน
ไม่มีอะไรยาก ถ้าไม่ขาดการฝึกฝน"

คุณหมอเขียวได้เน้นเป้าหมายการศึกษา คือ
ประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน (พึ่งตน และช่วยคนให้พ้นทุกข์)



เป้าหมายการเรียนรู้

- พัฒนาตนเอง สู่ความเป็นจิตอาสา
- สร้างสัมมาชีพผ่านโครงการปฏิบัติงาน
- เชื่อมโยงชาญตามรายวิชา ผ่านฐานการเรียนรู้

จุดประสงค์หลักที่ศึกษา คือ ศีลเด่น เป็นงาน ชาญวิชา โดยน้ำหนัก ๑๐๐% มีดังนี้

๔๐% ศีลเด่น ทั้งกาย วาจาและใจ หยุดชั่วทำดี ทำจิตใจผ่องใส (คือ การสรุปกายสรุปใจ)

๓๕% เป็นงาน บำเพ็ญกิจกรรมการงานอะไร มีผลงานเป็นอย่างไร มีข้อบกพร่องอะไร อะไรที่ต้องพัฒนา

๒๕% ชาญวิชา งานที่ตนบำเพ็ญนั้นสัมพันธ์กับวิชาการของวิชาต่างๆ ตามแผนการเรียนในหลักสูตรอย่างไร

วลีที่ไพเราะและน่าคิดจาก ศาสตราจารย์ระพี สาคริก ที่ท่านได้ให้โอวาทแก่นักศึกษาในวันปฐมนิเทศที่ผ่านมา

"ถ้าเรายังเห็นเขาร้าย แสดงว่าเรายังทำดีไม่พอ คนเรามีความหลากหลายและเป็นตัวของตัวเอง"

รศ.ดร.วีระ สัจกุล อธิการบดี

ศาสตราจารย์ระพี สาคริก นายกสภาสถาบัน

รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ สัจกุล อธิการบดี สถาบันอาศรมศิลป์ (อดีต รองอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) เข้ามาเรียนรู้ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม

บ่ายวันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๖ ท่านแสดงความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น ในช่วง "เวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์"ความตอนหนึ่งว่า

ผมมาด้วยความไม่รู้ มีคำถามเต็มสมอง เมื่อฟังอาจารย์ "หมอเขียว"บรรยายเพียงในวันแรก ความสงสัยต่าง ๆ หมดสิ้น ผมหาคำตอบด้านสุขภาพจากแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้ ความรู้เรื่องอาหารเพื่อสุขภาพผมมาพบที่นี่

มันเป็นความละเอียดอ่อนลึกซึ้งมาก แต่ก่อนเรื่องสมดุลร้อน-เย็น ไม่เคยอยู่ในสมองของผม กล้วยน้ำว้าคิบฤทธิ์เย็น กล้วยน้ำว้าสุกฤทธิ์ร้อน และเราจำเป็นต้องรู้ว่าขณะนี้ร่างกายต้องการอาหาร ฤทธิ์ร้อนหรือเย็น เหนือไปกว่านั้น "หมอเขียว"ท่านนำวิชาพุทธศาสตร์มาใช้อย่างไม่มีใครทำ ผมเป็นนักวิทยาศาสตร์ ผมมาที่นี่เพื่อพิสูจน์แนวทางการรักษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ขอบคุณ "มะเร็ง" ที่ทำให้ผมเห็น "สัจจ-ธรรม" ของชีวิต อนึ่ง ในห้วงเวลาการจัดค่ายสุขภาพที่สวนป่านาบุญ อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร ระหว่างวันที่ ๑๒-๑๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๖

รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ สัจกุล อธิการบดี สถาบันอาศรมศิลป์ (อดีต รองอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) ได้มาเรียนรู้การดูแลสุขภาพและได้ไปที่สวนป่านาบุญ๔ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภออาตุพนม จังหวัดนครพนม กับอาจารย์ "หมอเขียว"และมิสเตอร์เราโน ไลทาไลเนน (กรรมการ World Teak Conference 2113) รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ ได้ปฏิบัติตนในค่ายสุขภาพดังนักเรียน คือตั้งใจฟังการบรรยายทั้งของอาจารย์ "หมอเขียว"และจิตอาสา และปฏิบัติตามทฤษฎีแพทย์วิถีธรรม โดยทำยา ๙ เม็ดครบทุกข้อ

หอบหืด บ้านหมุน ปวดตึงแข็ง ไหล่ บ่า สบัก คอ เอว หมอนรองกระดูกเริ่มเสื่อม ตุ่มผื่นคันจากแมลงกัดต่อย นำไปสู่การมีแผลพุพอง และน้ำเหลืองไหล

น.ส. ภูเพียรธรรม วิวัฒน์วิชา (ยุ้ย)
อายุ ๔๔ ปี
จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ประจำ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

ต่อจากวารสารฉบับที่ ๒

อย่างที่อาจารย์หมอเขียว กล่าวไว้ว่า เมื่อเวลาร่างกายขับพิษได้ ถ้ามีตรงจุดไหนที่ดันพิษออกได้ เขาจะรีบมาฝากออกตรงนั้นมากๆ ฝากกันออกเลยหล่ะ แบบขอฉันออกไปด้วยคน แม้จะมีพิษจากจุดอื่นๆก็ตาม แต่พอเรามีตุ่มแผลที่เอว พิษทั้งหลายก็เลยรีบฝากมาออกตรงนี้หมดเลยตรงตุ่มแผลเดิมเลยทำให้ดันเอามากๆ เกาจนอักเสบนูนบวมแดงมากๆ ใช้วิธีการรักษาแบบแผนปัจจุบันคือ หาหมอ ได้ยามาทั้งประเภทยาทานและยาทาแก้แพ้แก้คัน ทานและทาก็ไม่หาย เนื่องจากส่วนหนึ่งเราทราบว่ายาแก้แพ้แก้คันส่วนใหญ่ จะมีส่วนผสมของยาสเตอรอยด์ มีอาการต้าน ก็ไม่อยากใช้เท่าไร ใช้บ้างหยุดบ้างแม้จะยอมลองใช้ ก็ได้พิสูจน์ดูว่าทั้งทานทั้งทาเป็นเวลา ๑ ถึง ๒ สัปดาห์ ก็ไม่หาย ต้องใช้นานพอสมควรเป็นเดือน จึงตัดสินใจไม่ใช้ ปล่อยให้คัน บางครั้งคันมาก เกามากจนอักเสบนูนบวมแดงมาก คันอยู่ ๔ – ๕ เดือน กว่าจะจัดสรรเวลาได้ลงตัวมาเข้าค่ายสุขภาพนี้

แต่ก่อนจะได้มาเข้าค่าย ก็ได้ศึกษาเทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยยา ๘ เม็ดมาบ้าง ทั้งจากอ่านหนังสือถอดรหัสสุขภาพเล่ม ๑ และเล่ม ๓ แบบไม่ละเอียด และจากการแนะนำของเพื่อนๆที่ได้เข้าค่ายมาแล้ว ได้ลองปฏิบัติในบางเรื่อง ไม่ได้ทำอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เป็นเพียงแค่ทดลองว่าถ้าทำอย่างที่เพื่อนแนะนำแล้วจะช่วยทำให้อาการคันทุเลาและเบาบางหรือหายได้หรือไม่ พบว่ายังไม่ค่อยช่วยเท่าไร เพราะเรายังไม่เข้าใจวิธีการถอนพิษ กลไกการทำงานและการขับพิษของร่างกาย สิ่งที่ได้ทดลองทำก็คือ ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ทำการสวนล้างลำไส้ (ดีท็อกซ์) บ้าง ทำไม่กี่ครั้ง ทาตุ่มคันด้วยน้ำมันเขียวอยู่ประมาณ ๑ สัปดาห์(ในตอนนั้น พบว่ายิ่งทายิ่งคัน คันมากๆๆ เพิ่งมาเข้าใจตอนหลังว่าที่ยิ่งทายิ่งคันเพราะเราไม่ถูกกับน้ำมันเขียวสักเท่าไร อาจจะมีอาการแพ้สารบางตัวในนั้น หรือไม่เขาก็พยายามดันพิษออกอย่างเต็มที่ที่แผลตุ่มคัน เลยคันมาก) ทาตุ่มคันด้วยน้ำปัสสาวะ และก็ได้ทดลองดื่มน้ำปัสสาวะด้วย

เมื่อคันมากๆ จนทนไม่ไหว จึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่และมุ่งมั่นที่จะต้องมาเข้าค่ายสุขภาพคุณหมอเขียวให้ได้ มาลงตัวที่ค่ายเดือนมกราคม ๒๕๕๓ ก่อนมาเข้าค่าย ได้ตั้งปณิธานกับตัวเองด้วยว่าเราจะขอพิสูจน์ยาเม็ดที่ ๗ โดยการทานอาหารให้เป็นยา ว่าถ้ารับประทานอาหารสุขภาพแบบนี้

จะรักษาอาการผื่นคันที่ไม่สบายได้จริง รวมถึงรักษาอาการเจ็บป่วยไม่สบายอื่นๆได้ด้วยโดยไม่ต้องทานยาแผนปัจจุบันใดๆร่วมด้วยเลย โดยตั้งใจทานอาหารสุขภาพแบบเย็นจืดเป็นเวลา ๑ เดือน

ปรากฏว่าเมื่อได้มาเข้าค่ายและปฏิบัติตัวด้วยเทคนิคยา ๘ เม็ค โดยทำทุกข้อเท่าที่ทำได้ในค่าย (ทำดีท็อกซ์ทุกวันก่อนนอน พอกทารอบเอว แขนขา ประมาณ 2-3 ครั้ง แช่มือแช่เท้า 2-3 ครั้ง เดินเร็วกดจุดโยคะการบริหารทุกวัน ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ และทานอาหารที่จัดไว้ให้ โดยเราก็เน้นไปทานอาหารที่จัดไว้ให้สำหรับผู้ป่วยหนักเลย คือจะไม่มีส่วนผสมของพืชผักฤทธิ์ร้อน) ปรากฏว่าหลัง ๗ วัน ตุ่มแผลคันก็ดีขึ้นมาก แล้วก็แห้งยุบหายได้ในที่สุด คาดว่าไม่เกิน ๒— ๓ สัปดาห์จากการปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดด้วยการปรับสมดุลยา ๘ เม็ค

ในวันที่ ๗ หลังจบค่ายในขณะนั้น ยังรู้สึกว่าสิ่งที่อาจารย์หมอเขียวพูดบรรยายให้ฟังตลอดค่ายนั้น ท่านไม่ได้เน้นพูดหรือสอนเรื่องสุขภาพสักเท่าไร ท่านกำลังสอนธรรมะต่างหากซึ่ง ณ วันนี้ เข้าใจชัดขึ้น มากว่า ท่านสอนวิธีปฏิบัติธรรมผ่านเทคนิคการดูแลสุขภาพกายใจ สอนให้แก้ที่ต้นเหตุของโรค/ของทุกข์ ไม่ใช่ว่าเมื่อเป็นอะไรก็ไปแก้ตามอาการหรือรักษาโรคที่ปลายเหตุ จริงๆแล้วทุกอย่าง ต้องแก้ที่สาเหตุ หรือก็คือการดับทุกข์ ต้องดับที่เหตุ เมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์(จากความเจ็บป่วยหรือจากเหตุใดๆก็ตาม)ก็จะดับ

จากนั้น สิ่งที่ได้ทำอย่างต่อเนื่องหลังจากออกจากค่ายแล้ว คือ การดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ก่อนรับประทานอาหาร การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ทุกวันวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง เช้าและหรือเย็น การรับประทานอาหารฤทธิ์เย็นจืดทั้งผ่านไฟและไม่ผ่านไฟ ส่วนใหญ่จะเป็นผักผลไม้สด และข้าวกับกับข้าว โดยทานต้มแกงจืดเป็นหลัก การเดินเร็วออกกำลังกาย การดื่มน้ำปัสสาวะและหยอดตาทุกเช้า ทาหน้าแทนการล้างหน้าในตอนเช้า ทาถูนวดที่คอ แขน ขา และเท้า เป็นประจำทุกวันด้วย

เวลาผ่านไปประมาณ ๑ เดือนครึ่ง มีอยู่ ๑ วันที่ได้ทำน้ำคลอโรฟิลล์โดยการคั้นด้วยมือ ปรากฏว่าหลังทำเสร็จ มีแผลผุพอง และน้ำเหลืองไหลซึมอยู่ตลอดเวลาที่คอ ข้อพับข้อศอกบริเวณแขนด้านในทั้ง ๒ ข้าง และที่หน้าเท้าบริเวณใกล้นิ้วกลางและนิ้วนาง และที่เท้าจุดอื่นๆ เป็นหย่อมๆ ด้วยทั้ง ๒ ข้าง จึงใช้การรักษาโดยใช้แต่น้ำปัสสาวะ ชุบสำลีแล้วเช็ดบริเวณที่เป็นแผลพุพองน้ำเหลืองทั้งที่คอ แขนและขาตลอดเวลา พร้อมกับดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ ทำดีท็อกซ์ทุกวันเช้าเย็น รับประทานแต่อาหารฤทธิ์เย็นจืดไม่ปรุงแต่งใดๆเลย ใส่แต่เกลือเพียงเล็กน้อย และก็งดทานข้าวสวยด้วย เน้นทานแต่ผัก ทั้งผักสดและผักผ่านไฟ ปรากฏทำอย่างนี้ทุกวันอยู่ ๗ วัน วันที่ ๔-๕ น้ำเหลืองหยุดไหล แผลแห้งหายสนิทได้ในวันที่ ๗ และไม่เป็นแผลเป็นด้วย

จากนั้น ก็ยังปฏิบัติตัวแบบนี้อย่างต่อเนื่องอีก จนเข้าสู่เดือนที่ห้า แผลผุพองแบบแผลฝีหนองและแบบแผลเน่าเปื่อยเริ่มปรากฏบริเวณขา บริเวณรอบๆ ข้อเท้า เป็นจุดๆ ในแนวของเส้นตับ ม้าม ถุงน้ำดี เวียนไปเวียนมาตามเส้นลมปราณขา ๓ เส้นนี้ ย้ายจากขาซ้ายแล้วก็ไปขาขวา จากด้านล่างใกล้ตาตุ่มและก็ไล่ขึ้นมาด้านบนมาเล็กน้อยบ้างเป็นเช่นนี้ วนไปวนมาอยู่ประมาณเกือบปี ที่กว่าแผลผุพองหนองทั้งแบบเปื่อยและไม่เปื่อยที่ขาจะแห้งหายได้หมด โดยใช้เวลาประมาณ ๑-๔ สัปดาห์ที่แผลแต่ละแผล/จุดจะแห้งหายได้และมีอยู่หนึ่งแผลที่ใช้เวลารักษานานมากๆ กว่าแผลจะปิด แผลเคยเปิดกว้างถึง ๑ — ๒ นิ้ว และเคยลึกได้ถึงครึ่งนิ้ว ถือว่าในช่วงเวลากว่า ๑๐ เดือนนี้ก่อนที่แผลจะปิดหายได้ เป็นการฝึกการปรับสมดุลกายใจ และฝึกถอดรหัสสุขภาพของตัวเอง ฝึกสู้และเรียนรู้กับกิเลสของตน และถือว่าเป็นการได้ใช้วิบากกรรมด้วย วันนี้เข้าใจแล้วว่าที่แผลหายได้ เพราะกิเลสที่ลดลงแม้จะเพียงเศษเสี้ยวก็ถือว่าเป็นบุญกุศล และวิบากกรรมก็เบาบางลงได้ ประกอบกับคุณความดีหรือบุญกุศลที่เราได้เพียรทำ หรือจะพูดได้ว่า แผลที่เกิดขึ้นนี้เป็นแผลจากโรคใจ ใจที่มีแต่ความโลภ ความโกรธและความหลง มันเลยทำให้เราหลงโง่วนเวียนอยู่พอสมควร กว่าที่จะถอดรหัสและรักษาตัวเองให้หายจากแผลนี้ได้ มีเหนื่อย มีท้อแท้บ้าง อยากหยุดทำแต่ไม่เคยคิดที่จะเลิก ยังยืนหยัดยืนยันกับการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดนี้ อดทน รู้เพียรรู้พักกับการใช้ยา ๘ เม็ดนี้ในการดูแลสุขภาพตนและรักษาแผลพุพองผื่นคันเปื่อยนี้ เพราะตั้งแต่มาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมเมื่อ ๓ ปีที่แล้ว นับจนถึงปัจจุบันนี้ ไม่เคยใช้ยาแผนปัจจุบันใดๆเลย แม้แผลที่เป็นจะเป็นเหมือนลักษณะแผลที่ติดเชื้อได้ คือเป็นฝีหนองเปื่อยเรื้อรัง แต่แผลที่เป็นนี้ เราก็เข้าใจได้ว่าเป็นเพราะสภาวะที่ร้อนเกินฉะนั้น ถ้าเพียงแต่เราสามารถถอนพิษร้อนได้ แผลสามารถหายได้ โดยไม่ต้องทานยาและทายาตามแผนปัจจุบันเลย สิ่งที่ทำ คือ ใช้ยาสมุนไพรพื้นบ้านของเรา สมุนไพรฤทธิ์

เย็นต่างๆ เวียนกันไปเรื่อยๆ แล้วแต่จะหาได้หรือตามแต่โอกาส และใช้ยาดีที่อยู่ใกล้ตัวของเรา ยาที่เราสามารถผลิตได้เอง นั่นคือน้ำปัสสาวะ สามารถพูดได้ว่ายาที่ตัวเองใช้เป็นหลักเลยก็คือ น้ำปัสสาวะ ทั้งปัสสาวะสดปัสสาวะที่หมักกับเปลือกมังคุด ปัสสาวะที่แช่กับเปลือกไม้ฤทธิ์ฝาด โดยใช้น้ำปัสสาวะสดมาทาแผล เช็ดแผลหรือล้างแผลบ่อยๆ (ใช้ล้างแผลแทนแอลกอฮอล์หรือน้ำเกลือหรือยาล้างแผลชนิดต่างๆได้ดีกว่ามากๆ) ใช้น้ำปัสสาวะแช่เท้าเกือบทุกวัน หลังจากแช่เท้าและล้างแผลแล้ว จะทาแผลและเช็ดถูนวดทาบริเวณรอบๆแผล ด้วยน้ำปัสสาวะสดหรือปัสสาวะหมักกับเปลือกมังคุดบ้าง (โดยเปลือกมังคุดหมักไว้นานตั้งแต่ ๑๕ วันขึ้นไป สามารถหมักไว้ได้นานจนถึง ๗ ปี เพราะยิ่งนานตัวยาจะยิ่งมีมากขึ้น) กรณีมีหนอง หรืออักเสบบวมแดง เพราะร้อนมาก จะใช้น้ำปัสสาวะสด หรือน้ำปัสสาวะหมักกับเปลือกมังคุด หรือน้ำปัสสาวะแช่ด้วยเปลือกไม้ฤทธิ์ฝาดสักพัก ให้น้ำมีสีแดง เช่น เปลือก (ส่วนกะพี้ที่อยู่กึ่งกลางระหว่างเปลือกนอกกับแก่น) ของต้นหว้า ต้นค้อ ต้นแค ต้นประดู่ ต้นสะเดา ต้นเปลือย ต้นกระโดนน้ำ ต้นหาด (จะใช้เพียงชนิดใดชนิดหนึ่ง หรือหลายชนิดก็ได้) โดยจะนำมาตำให้ละเอียดก่อน แล้วค่อยแช่ด้วยน้ำปัสสาวะ หรือจะแช่ทั้งเปลือกโดยไม่ตำก็ได้ แล้วนำน้ำนั้นมาใช้ทาแผลบ่อยๆ จนกว่าแผลจะแห้งหายไป โดยอาจทำสลับไปสลับมาระหว่างตัวยาเหล่านี้ หรือในบางครั้งใช้หยวกกล้วยปลอกเปลือกออกบางๆให้คล้ายกับผ้าพันแผลมาพันแผลไว้ หรืออาจนำน้ำปัสสาวะผสมกับดินสอพองและผงถ่านพอกทาบริเวณที่เป็นแผลนานประมาณครึ่ง-๑ ชั่วโมง แล้วล้างออก พร้อมกับการปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยยา ๙ เม็ดข้ออื่นๆ ร่วมด้วย ซึ่งพบว่า แผลจะแห้งและสะเก็ดหลุดหายได้ภายในตั้งแต่ ๗ ถึง ๑๐ วัน (เป็นอย่างเร็ว) ขึ้นไป ยิ่งถ้าสามารถบวกกับความตั้งใจในการปรับสมดุลในเรื่องของอาหาร เน้นทานจืดธรรมชาติ อาการแผลต่างๆ จะกลับดีหายได้เร็วมากๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของแผล ถ้าเป็นแผลเพียงเล็กน้อย ไม่ร้อนมาก หายได้ภายใน ๑-๒ วัน อย่าลืมว่าเราใช้หลักของการทานอาหารให้เป็นยา (ไม่ใช่ทานยาให้เป็นอาหาร คือ ต้องทานยาพร้อมกับอาหารทุกมื้อ)

ในช่วงระยะเวลาที่เป็นจิตอาสาที่ค่ายสุขภาพที่สวนป่านาบุญนี้ จะพบว่ามีพี่น้องหลายท่านที่มาเข้าค่าย มีอาการเป็นภูมิแพ้ผื่นคันผิวหนังกันมาก จากการแพ้สารเคมีต่างๆ แพ้อาหารต่างๆ น้ำเหลืองไม่ดี น้ำเหลืองเสีย โดยมีอาการที่แสดงออก คือ เป็นลมพิษ ผื่นคัน ผื่นเป็นปื้นในบริเวณต่างๆ แผลผุพอง ตุ่มน้ำแบบใสๆ สิว ฝีหนอง สะเก็ดเงิน หนังแข็ง เริม งูสวัด เป็นต้น อาการเหล่านี้ก็คือสภาวะร้อนเกินทั้งสิ้น ถ้าหากพี่น้องสามารถตรวจหาสาเหตุได้ว่าท่านไปทำอะไรมา ให้หยุดพฤติกรรมนั้น และถอนพิษร้อนโดยใช้ยา ๙ เม็ด โดยเลือกข้อที่ตัวท่านเองทำแล้วรู้สึกสบาย แล้วทำอย่างสม่ำเสมออย่างมั่นคง โดยไม่ใจร้อน ไม่เร่งผล ไม่กังวล ตามหลักเทคนิคการทำใจให้หายโรคเร็ว (อย่ากลัวตาย อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล) และโดยเฉพาะให้เน้นรับประทานอาหารสุขภาพแบบสูตรถอนพิษร้อน (เย็นจืด) ให้ได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย (อยากจะแนะนำว่า จากที่สังเกตตัวเองและจากพี่น้องที่เป็นโรคนี้ ถ้าผู้ใดมีอาการแพ้เกี่ยวกับผิวหนังแบบต่างๆ และถ้ายิ่งเป็นน้ำเหลืองเสีย มีแผลฝีหนอง น้ำเหลืองไหล ท่านควรงดทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และลดหรืองดอาหารรสจัดต่างๆ แม้แต่อาหารและขนมหวานที่ทำจากหรือมีส่วนผสมของนมและไข่ แผลก็จะแห้งหายได้เร็วขึ้น แต่ถ้าแผลยังไม่แห้งหาย แล้วยังกลับไปทานอาหารรสจัดขนมหวานก็จะพบอาการวนเวียนไปมาเช่นนี้แผลจะหายช้า จนกว่าท่านจะชำระและรักษาแผลให้หายแห้งสนิทได้ก่อน ค่อยกลับไปทานอาหารที่รสจัดและชอบได้)เมื่อพบว่ามีกำลังตกก็ให้ปรับอาหารไปใช้สูตรปรับสมดุล โดยเติมหรือลดชนิดของอาหารที่ทานแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง พี่น้องก็จะสามารถหายจากอาการไม่สบาย/โรคเหล่านี้ได้ในไม่ช้า ที่สำคัญมากๆ คือ ต้องอย่าเร่งผลและอย่ากังวล เพราะถ้าเร่งผลและกังวลเครียดกับการถอนพิษด้วยยา ๙ เม็ดอีก จะยิ่งทำให้ผลการรักษาต้องยืดช้าออกไปอีก อย่างไรก็ตาม ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านนะคะ

จากการปฏิบัติตัวในการดูแลรักษาสุขภาพตามแนวแพทย์วิถีธรรมด้วยยา ๙ เม็ดนี้ ณ วันนี้ บอกได้ว่ารู้สึกได้ถึงพลังชีวิต ความสบาย เบากาย มีกำลัง มีความผาสุกขึ้นมากที่เราสามารถพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพได้จริงๆ เข้าใจถึงการทำการคับทุกข์ที่ต้นเหตุแห่งทุกข์และหรือต้นเหตุของอาการเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ พร้อมทั้งยังสามารถแนะนำผู้อื่นทั้งที่อยู่ใกล้ตัวและไกลตัว ให้ดูแลสุขภาพกายใจตัวเองได้ตามหลักเทคนิคยา ๙ เม็ดได้ เพราะชีวิตนี้ก็ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการได้ช่วยเหลือเกื้อกูลและแบ่งปันกัน พร้อมกับการได้อยู่ในหมู่มิตรที่ดี เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า "มิตรดี สหายดี สิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งมวลของพรหมจรรย์"

สุดท้ายนี้ ต้องกราบขอบพระคุณอาจารย์หมอเขียวเป็นอย่างสูง ที่ทำให้พบกับความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต ได้เข้าใจว่าสัจจะของชีวิตที่แท้จริง และสิ่งที่เราควรทำที่สุดในชีวิตนี้คืออะไร และต้องขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านด้วยความจริงใจเช่นกัน เพราะทุกท่านก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราได้พบกับความผาสุกที่แท้จริงเช่นกัน

มารู้จักวิธีการทำ**น้ำคลอโรฟิลล์สมุนไพรฤทธิ์เย็น** *ปรับสมดุลร่างกาย*

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน

ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ

ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น
ใบย่านางเขียว ๕–๒๐ ใบ
ใบเตย ๑–๓ ใบ
บัวบก ครึ่ง–๑ กำมือ
หญ้าปักกิ่ง ๓–๕ ต้น
ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง–๑ กำมือ
ผักบุ้ง ครึ่ง–๑ กำมือ
ใบเสลดพังพอน ครึ่ง–๑ กำมือ
หยวกกล้วย ครึ่ง–๑ คืบ
ว่านกาบหอย ๓–๕ ใบ
หรือ หมาน้อย ๑–๒ ใบ เป็นต้น

จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ในแต่ละวัน (หมุนเวียนชนิดของสมุนไพรไปเรื่อยๆจะยิ่งดี)

โขลกให้ละเอียด หรือขยี้ หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า ๑–๓ แก้ว กรองผ่านกระชอน เอาน้ำที่ได้มาดื่ม (บางครั้งอาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะขาม ในรสไม่จัดเกินไป เพื่อทำให้ดื่มได้ง่ายในบางคน)

ส่วนกากสมุนไพรที่ได้ นำมาพอก ประคบ ในจุดที่ไม่สบาย ปวด บวม ตึง ลดภาวะร้อน

วิธีการดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด

๑. ดื่มครั้งละประมาณ ครึ่ง–๑ แก้ว วันละ ๑–๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง หรือดื่มแทนน้ำ ตอนที่รู้สึกกระหายน้ำ

๒.ปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความต้องการของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่ กลืนง่าย ไม่ฝืดไม่ฝืน ไม่พะอืดพะอม และความรู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง

ถ้าดื่มแล้วรู้สึกไม่สบาย

แสดงว่าอาจมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

ให้กดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม

หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น น้ำต้มตะไคร้/ขิง/ขมิ้น/ข่า/กระเพรา/โหระพา/กระเทียม/กระชาย/มะตูม เป็นต้น

ถ้าดื่มแล้วรู้สึกสบาย อาจตัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นออก แล้วดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็ได้

ถ้าสัมผัสหรือดื่มแล้วรู้สึกสบาย (แสดงว่ามีภาวะเย็นเกิน)

ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ ๑–๓ ข้อนิ้วมือ อาจปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ตามความรู้สึกสบายของแต่ละคน

ผักที่นำมาใช้ทำน้ำคลอโรฟิลล์ในต่างประเทศ
ย่านางสด ถ้าไม่มีให้ใช้ย่านางกระป๋องไม่ใส่สี ผักบุ้ง ว่านหางจระเข้ ใบบัวบก ผักกวางตุ้ง ใบเตย ผักสลัดต่างๆ ใบตำลึง บล็อคโคลี ปวยเล้ง แตงกวา ชูกินี ผักโขมฝรั่ง(SPINACH) เซเลอรี่ วอเตอร์เครส จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้

มาดื่มน้ำ... คลอโรฟิลล์ สมุนไพรฤทธิ์เย็น ปรับสมดุลร้อนเย็น กันเถอะ...

โยคะ กดจุด ลมปราณ

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

๑. นั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย จากนั้นเลื่อนเอาเข่าขวาเกยเข่าซ้าย ดึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง

๒. ยกแขนซ้ายขึ้น จากนั้นก้มเอาศอกซ้ายไปขัดไว้ที่เข่าขวา คว่ำมือลง หายใจเข้าเต็มที่แล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับเลื่อนเหยียดมือขวาไปด้านหลัง มองตามมือขวาไป ให้ตึงที่สะโพกและเอวเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ ๓-๕วินาที หรือเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด แล้วผ่อนคลาย

ท่าโยคะปรับสมดุล
ปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก และเอว และปรับสมดุลลมปราณกระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี และกระเพาะปัสสาวะ

๓. มานั่งตัวตรง หายใจเข้าจมูกผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๒-๓ ครั้งหรือเท่าที่รู้สึกสบาย จากนั้นทำตั้งแต่ต้นจนจบซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ท่าโยคะปรับสมดุล ปรับสมดุลกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อที่ต้นแขน และสีข้าง

๑. ยื่นแขนซ้ายไปด้านหน้า งอศอกเอามือมาแตะไหล่ขวา ยื่นแขนขวาไปข้างหน้า งอศอกขวาเอามือขวามาจับศอกซ้าย ใช้มือขวาดึงศอกซ้ายมาด้านขวา ให้ต้นแขนตึงเท่าที่รู้สึกสบาย ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที

๒. จากนั้นผ่อนแล้วยกแขนซ้ายข้ามศีรษะเอามือมาแตะบริเวณคอด้านหลัง ใช้มือขวาดึงศอกซ้ายมาด้านขวา ให้รู้สึกตึงที่สีข้างด้านซ้ายเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลังที่สุด ค้างไว้สักพักประมาณ ๓-๕ วินาที

๓. จากนั้นลดมือขวาจากศอกลงมาจับข้อมือซ้ายดึงลงไปอีกตึงแค่พอสบายและมีพลัง ค้างไว้ประมาณ ๓-๕ วินาที แล้วผ่อนมาสู่ท่านั่งตัวตรงวางแขนตามสบาย หายใจเข้าจมูก ผ่อนออกปากช้าๆ เท่าที่รู้สึกสบาย ประมาณ ๒-๓ ครั้ง จากนั้นทำตั้งแต่ต้นจนจบซ้ำอีกข้าง

ข่าว/สื่อ...

DVD ตอบแหลกก่อนแหกค่าย

ถามตอบปัญหาสุขภาพ ที่ผู้เข้าไปเรียนรู้ในค่ายสุขภาพยังมีข้อสงสัยอยู่? ในแต่ละค่าย ผู้ที่ผ่านค่ายแล้วได้นำมาทบทวน ส่วนผู้ที่ยังไม่เคยเข้าไปเรียนรู้ในค่ายสุขภาพ ได้นำมาศึกษาเป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพตัวเอง มีทั้งหมด ๔ ชุด

ตอบแหลกก่อนแหกค่าย ๑ ถามตอบจากค่ายลุขภาพสถาบันอบรมผู้นำ เมื่อวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๕ ถามตอบจากค่ายชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕

ตอบแหลกก่อนแหกค่าย ๒ ถามตอบจากค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ ๑ เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ และเมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๕๕

ตอบแหลกก่อนแหกค่าย ๓ ถามตอบจากค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ ๑ เมื่อวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ และวันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๕

ตอบแหลกก่อนแหกค่าย ๔ ถามตอบจากค่ายสุขภาพสวนป่านาบุญ ๑ เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๕ ถามตอบจากค่ายสุขภาพสถาบันอบรมผู้นำ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๖

หนังสือ...

คู่มือการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นกับการดูแลสุขภาพ
เป็นหนังสือคู่มือที่แนะนำการใช้น้ำมันเขียว น้ำสกัด ถ่าน ผงพอก ยาสีฟัน ท่านสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างไร และบอกเล่าประสบการณ์จากคุณหมอเขียวและจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ว่าทำอย่างไรบ้างเมื่อมีอาการไม่สบายต่างๆ เช่น เป็นไข้ตัวร้อน ปวดหัว ไอ แมลงสัตว์กัดต่อย ขับพิษเป็นผื่นทางผิวหนัง เป็นต้น และคู่มือนี้จะทำให้ท่านได้รู้จักผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นเพื่อใช้ในการทำน้ำคลอโรฟิลล์

การปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจ
เป็นหนังสือคู่มือเพื่อใช้เป็นหลักสูตรเรียนรู้หลักการแพทย์วิถีธรรม หลักปฏิบัติ ๙ ข้อหรือยา ๙ เม็ด ในหลักสูตรแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม จากสำนักแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการดูแลสุขภาพล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลกายใจ สู้ทุกทุกข์ภัยด้วยใจที่เป็นสุข
หนังสือเล่มนี้จะเป็นตัวไขรหัสการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ **ทางร่างกาย** พฤติกรรมแบบไหนที่ทำให้เราเจ็บป่วย พฤติกรรมแบบไหนที่ทำให้เราไม่เจ็บป่วย และเมื่อเจ็บป่วยแล้ว ทำพฤติกรรมแบบไหนที่จะทำให้เราหายจากความเจ็บป่วย **ทางจิตใจ** เมื่อประสบปัญหากับความทุกข์ใดใด เราจะอยู่กับสิ่งเหล่านี้โดยไม่ทุกข์ได้อย่างไร

เจ้าของ มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
กองบรรณาธิการ/การผลิต ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม
www.morkeaw.net/ www.morkeaw.com/www.fancebook.com/morkeawfansclub
www.youtube.com/USER/fansclubmorkeaw
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี โทร.๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑
สนใจสมัครสมาชิกวารสารแพย์วิถีธรรม ได้ที่
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่านาบุญ ๑ หรือ ๒ หรือ ๓
และ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)
หรือที่อีเมล์ Morkeawjournal@gmail.com
ปีละ ๓ ฉบับ ค่าสมาชิกวารสาร ๑๐๐ บาท/ปี
แบบฟอร์มใบสมัครสมาชิกอยู่หน้า ๑๒